الطبعة الثانية

الكتاب الأول في الكتب الأكثر مبيعاً

أستطيع أن أجعلكِ نحيلة

بول مك كينا

نقله إلى العربية

د. سامر الأيوبي

أستطيع أن أجعلك
نحيلة

أستطيع أن أجعلك نحيلــــة

بول مك كينا

نقله إلى العربية

د. سامر عبد المحسن الأيوبي



Original Title:
I Can Make You Thin
by:
Paul Mckenna

ISBN 0 - 593 - 05054 - 1

المملكة العربية السعودية، شمال طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة، ص.ب. 62807 الرياض 11595

Obeikan Publishers, North King Fahd Road, P.O. Box 62807, Riyadh 11595, Saudi Arabia

الطبعة العربية الأولى 1427هـ ـ 2006م

ISBN 6 - 00 - 54 - 9960

ⓒ مكتبة العبيكان، 1427هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

كينا، بول ماك

أستطيع أن أجعلك نحيلة. / بول ماك كينا؛ سامر عبدالمحسن الأيوبي. – الرياض 1427هـ

124 ص؛ 14× 21 سم

ردمك: 6 - 00 - 54 - 9960

1 ـ الحمية 2 ـ البدانة

أ. الأيوبي، سامر المحسن (مترجم) ب. العنوان

ديوي: 613.25 1427 / 2103

رقم الإيداع: 1427 / 2103

ردمك: 6 - 00 - 54 - 9960



شكر وتقدير

- أود أن أشكر الدكتور ريشارد باندلر، ومايكل نيل، والدكتور روجر كولاهان، وبول دودريج، وكلير ستابلز، والدكتور هيو ويلبورن، ومايكل برين، والدوغ يونغ ومايك أوسبورن.
- كما أود أن أشكر جميع من أسهم في حصص إنقاص الوزن التدريسية والذين ساعدوني في تطوير هذا النظام.



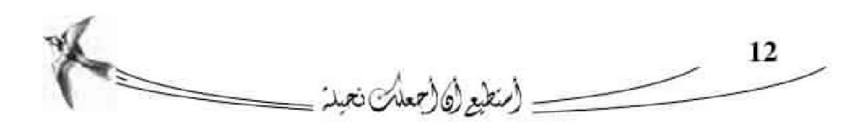
الفهرس



مقدمة

لقد شاهدت، بصفتي طبيباً مختصاً في التغذية، أعمل في هذا المجال منذ عقدين من الزمن، عدداً من المرضى ينقصون من أوزانهم باستخدام أعداد كثيرة من برامج إنقاص الوزن. ثم شاهدتهم وهم يناضلون بصعوبة للمحافظة على الأوزان الجديدة. مازلت أعجب لقدرة الأشخاص البدينين على القبول بالحرمان المزمن من الطعام بحمية تعطي مقداراً ضئيلاً يعادل 400 حريرة في اليوم مدة طويلة من الزمن. كذلك لا زلت أعجب من الحقيقة المحزنة بأن معظمهم يعود لوضعه السابق الذي كان قد أنقصه بصعوبة. ولقد عاود كثير منهم هذه العملية مراراً وتكراراً.

لماذا لا يستطيع الأشخاص البدينون البقاء على حمية معينة؟ أخبرني العديد من المرضى على مر السنين أنهم ببساطة لا يستطيعون منع أنفسهم من الأكل. أخبرني آخرون أنهم ببساطة يأكلون الطعام دون تفكير، وحتى دون أن يعرفوا في كثير من الأحيان ماذا يتناولون. إن الفكرة السائدة بأنه يمكن التحكم بتناول الطعام قد أدت إلى أن نتوقع من الناس أن "يكونوا مهذبين في تناول طعامهم"، وإلاّ فسوف يدفعون الثمن بالخزي أمام الجميع. لكن الحمية لا تفيد، حيث إن تناول الطعام لا يتأتى عن ضعف في الإرادة، بل هو خاضع في نهاية الأمر إلى تحكم الدماغ.



إن الحفاظ على الوزن الجديد بعد إنقاص الوزن الزائد، في عالمنا الذي يتوفر فيه الطعام بسهولة، يتطلب جهداً مقصوداً ومستمراً لتناول كمية أقل من الطعام. وكما أننا لا نستطيع مقاومة النوم، فإن أدمغتنا ستتغلب على عقولنا وتجعلنا نأكل. هذا أمر طبيعي بالنسبة لأية عضوية يملي فيها الدماغ سلوك العضوية.

كيف نستطيع أن نعدّل هذا المسار؟ لا يكمن الجواب في الحمية بل في تغيير ارتكاسنا للإشارات القادمة من الدماغ. إن هذا التعديل تعديل سلوكي. ويقدم هذا الكتاب المفتاح لتحقيق ما يبدو مستحيلاً: إنقاص الوزن وإبقاء الوزن منخفضاً.

إن هذه مداخلة ثورية وهي المداخلة الوحيدة الناجحة على المدى البعيد دون الحاجة إلى الأدوية. أقترح أن تبقي القارئة ذهنها مفتوحاً وأن تتبع بدقة نصائح الخبراء المذكورة هنا. تتطلب هذه المداخلة الجهد، لكن النصر حليف من يستمر خاصة لمن خاض معركة إنقاص الوزن مرات عديدة.

الدكتور **رونالد رودن**، شهادة دكتوراه
مستشفى لينوكس هيل – نيويورك
مؤلف كتاب العقل الشره



ملاحظة مهمة

لبول مك كينا

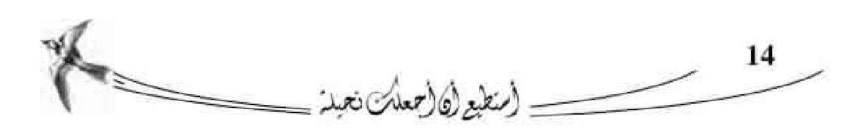
- هل تريدين أن تأكلي ما تريدين حينما تريدين وأن تنقصي مع ذلك من وزنك؟

- أعلم أن هذا يبدو ادعاء وقحاً لكنه ادعاء صحيح.

إن النظام بسيط جداً إلى درجة أنك ربما تجدين صعوبة في تصديق أنه سينجح. ذلك أن دماغك قد غسل بالحميات المختلفة حتى أصبح يظن أن إنقاص الوزن أمر صعب. لكن إنقاص الوزن ليس صعباً. لقد أظهر في الواقع بحث مستقل حول فعالية نظامي هذا الذي ستتعلمينه أنه أكثر نجاحاً بسبع مرات من أية حمية تتبعينها!

لقد قابلت مؤخراً إحدى السيدات التي حضرت إحدى حصصي التدريسية ونقص وزنها كثيراً. لقد أخبرتني بأنها غاضبة. وعندما سألتها عن السبب؟ قالت: إنها غاضبة لأنها أمضت سنوات تعذب نفسها بالحميات وهي تشعر بأنها فاشلة. حتى إنها في الحقيقة قد أحصت كل ما أنفقته على الحميات وعلى برامج إنقاص الوزن وعلى الأطعمة الخاصة، ووجدت أنه قد بلغ آلاف الجنيهات. لو أنها فقط كانت تعرف مدى سهولة إنقاص الوزن.

إن بعضاً مما سأقوله سوف يتعارض مع ما قد تكونين قد سمعتِه في الماضي وما تعتقدين أنه "صحيح". لقد جربت



طرقاً أخرى لإنقاص الوزن ولم تجدي نفعاً أو أنها قد أفادت لمدة مؤقتة.

مهما كانت الأشياء التي جربتِها من قبل، فقد آن الأوان للقيام بأمر مختلف بالكليّة.

إن هذه المداخلة نفسها التي سأشارككم إياها قد ساعدت الآلاف المؤلفة من الناس على إنقاص الوزن بسهولة وعلى شعور أفضل بكثير تجاه أنفسهم. لقد جاء دورك الآن..

أتمنى لك صحة جيدة

بول مك كينا





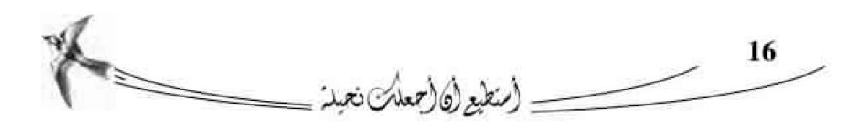
هل أنت مستعدة لشيء مختلف حقاً؟

ربما كان هذا فعلاً أقصر كتاب تقرئينه عن إنقاص الوزن. لكن لا يغرنَّك صغر حجمه. وأظن أنك ستوافقين أن النحيل جميل، خاصة أن ما في اللب هو الذي يهم.

لقد عملت جاهداً لكي أجعل هذا الكتاب أوجز ما يمكن- وجيزاً جداً بحيث إنك قد تستطيعين أن تقرئيه في أقل من يوم. تأكدي أن ذلك اليوم سيكون يوماً رائعاً!

> "أنا سعيدة لأنني أشعر بأنني أسيطر سيطرة أفضل على حياتي. لم أعد أعيش لآكل، صرت آكل لأعيش".
>
> **جانيت ألن**
>
> **رئيس إدارة**

خلال وقت القراءة، لن تكتشفي ما كان يمنعك من التمتع بالجسد الذي ترغبين به فحسب، بل إنك ستتعلمين أيضاً أبسط الأنظمة التي اكتشفت لإنقاص الوزن وأكثرها فاعلية. إنه النظام الذي ساعد الأشخاص الذين كانوا يشعرون بأنهم قد فشلوا بعدما اتبعوا جميع الحميات الموجودة في العالم، أو الأشخاص الذي كانت



أوزانهم زائدة طوال حياتهم. كذلك فقد ساعد الأشخاص الذين أرادوا ببساطة إنقاص بعض الوزن والشعور بأن حياتهم رائعة.

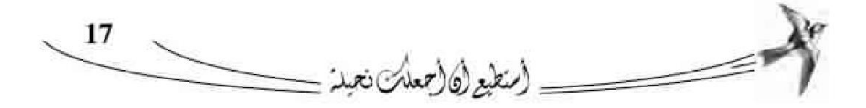
سواء أكان هدفك الأساسي هو إنقاص الوزن، أم عيش حياة أكثر صحيّة، أو الرضى فعلاً عن جسدك، أو مجرد التخلص من خمسة كيلو غرامات زائدة، فإن هذا النظام هو تماماً ما تتطلعين إليه.

سوف أوضّح أيضاً الحقيقة فيما يتعلق بالتمارين الرياضية وأشرح لك بعض التقنيات البسيطة والفاعلة، لتقوية استقلابك والتحكم بالتوق الذي تشعرين به للطعام، والتخلص من الأمور العاطفية التي كانت تجعلك تحشين نفسك بالطعام. وأخيراً سوف أعلمك بعض تقنيات التحكم بالعقل المفضلة لدي والتي يمكنك أن تستعمليها للشعور بنفسية أفضل، الآن وفي المستقبل.

لكن ليس عليك أن تصدقيني فيما أقول- اتبعي ببساطة التعليمات خطوة فخطوة، وانظري كيف سيبدأ جسدك، وحياتك، بالتبدل نحو الأفضل.

تعلم أسرار الأشخاص النحيلين بطبيعتهم:

سوف أفشي في هذا الكتاب الأسرار التي اكتشفتها بدراسة الأشخاص النحيلين بطبيعتهم، سوف تستطيعين أن تأكلي أي شيء تريدينه حينما تريدين، ومع ذلك سينقص وزنك. إذا نظرنا إلى الواقع، فإنك تستطيعين الحصول على ما تريدين، أو قد تضعين أسباباً تمنعك من الحصول على ما تريدين؛ لذلك، إذا كان كل



شخص على الإطلاق يستطيع أن يفقد الوزن باتباع هذا النظام، فإن السؤال الوحيد المتبقي هو السؤال التالي:

لماذا لست نحيلة بعد؟

لقد لاحظت ثلاثة نماذج أساسية تمنع الناس من العيش حياة سعيدة ضمن وزنهم المرغوب. حددي - وأنت تقرئين أوصافها فيما يلي - أياً منها ينطبق عليك. ثم عندما نبدأ بإعادة برمجة دماغك في الفصل الثالث، ستتمكنين من تطبيق الأدوات المناسبة تماماً وتبدئين بإنقاص الوزن مباشرة.

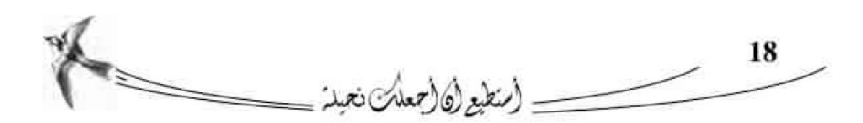
- **النموذج الأول: الحمية الاستحواذية**

بينما كنت أتصفح بعض المنشورات الحديثة في قسم إنقاص الوزن في مكتبة بيع الكتب في حارتي أذهلني أنه على الرغم من أنها جميعاً تقريباً مليئة بقوائم "الأطعمة المحرمة"، فإنها كانت كلها تبدأ بعبارة "هذه ليست للحمية".

دعونا نبدأ بالتأكيد على أمر مهم:

إن الحمية هي أي نظام من تناول الأطعمة يحاول أن يفرض سيطرة خارجية على ماذا، أو أين، أو متى، وكم تتناولين من الطعام.

لقد اكتسبت الحمية سمعة سيئة في السنوات الأخيرة الماضية، وهناك سبب وجيه لذلك - أظهر البحث العلمي أن 90 بالمئة من الأشخاص الذين يحاولون إنقاص الوزن عن طريق الحمية ينتهون بالفشل.

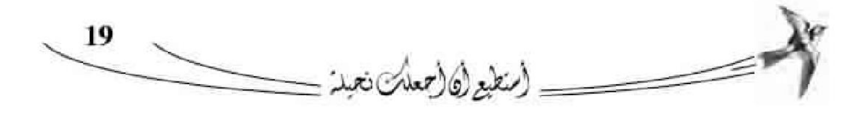


كلما جاء شخص ما ليخبرني عن مقدار الوزن الذي فقده باتباع حمية معينة رائعة، فإنني أطلب منه أن يعود ويحدثني عنها بعد ستة أشهر. إذا كان الشخص لا يزال سعيداً بوزنه والحمية التي يتبعها بعد مرور ستة أشهر فإنني على استعداد للاستماع إليه. للأسف، لا أزال أنتظر الشخص الذي سيعود.

ما هي نظريتي؟ هناك عدد أكثر من اللازم من الحميات، وعدد أقل من اللازم من النتائج الجيدة. هل تعجبين، مع وجود أكثر من 25000 كتاب عن الحمية حالياً في دور النشر يتضمن الكثير منها معلومات متناقضة تناقضاً واضحاً، عندها ستجدين وجدت نفسك مشوشة ومضللة شأنك شأن صناعة إنقاص الوزن التي تجني بلايين الدولارات!

> **"إن نظام إنقاص الوزن الذي وضعه بول مك كينا هو أفضل شيء قمت به على الإطلاق".**
> **بيتر ويلكنسون**
> **مصمم**

ليس الأمر بأن الحمية لا تجدي فحسب، بل إن العديد من الحميات خداع صريح. إنني أعجب في الواقع عندما أرى إحدى المشاهير، وقد "تغلبت على مشكلة الوزن الزائد" وهي تشجع آخر موضات الحمية، وهي تستطيع أن تنظر في وجه الجمهور. إن ما يفعله المشاهير في معظم الأحيان هو تجربة حمية ما، وإنقاص الوزن، ومن ثم زيادة الوزن مرة أخرى في غضون عدة أشهر. ثم إنهن يجربن ببساطة حمية أخرى، وينقصن من أوزانهن، ويشجعن الحمية الجديدة عدة أشهر إلى أن يعود الوزن للتزايد من جديد.



وإن كنت لم تتلقي الرسالة بعد، فإنني أصرح بها علانية:

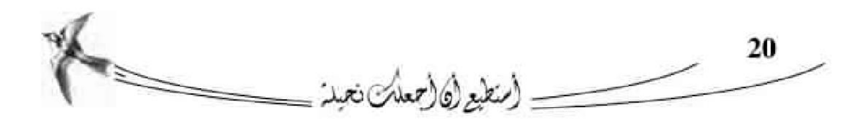
انسي أمر الحمية إلى الأبد. ليست الحميات سوى برامج تمرنك على كيفية اكتساب البدانة والشعور بالفشل.

كلما ازداد عدد المرات التي يجرب فيها الناس الحميات ويفشلون ازدادت القناعة في نفوسهم بأنهم لن يتمكنوا أبداً من إنقاص الوزن. إن ما لا يقوله لك أحد هو أن السبب الحقيقي في أن معظم برامج إنقاص الوزن لا تجدي، الأمر لا يتعلق بك أنت - بل إنه يتعلق بالتركيب الحيوي للإنسان.

اكتشف عالم الأحياء أنسل كييز في دراسته عن المجاعة البشرية خلال الحرب العالمية الثانية أن خفض حمية الناس إلى مستوى قريب من المجاعة قد تسبب في أعراض النزق ونقص التحمل والسلوك الاستحواذي تجاه الطعام وتضمن ذلك - وإن لم يقتصر على - الكذب والتخزين والسرقة.

الأكثر دلالة من ذلك، هو أنه في مدة الثلاثة أشهر بعد انتهاء حقبة شبه المجاعة وعودة الناس إلى تناول ما يريدونه استمر هوسهم بالطعام. كان العديد من الناس يتناول حتى ثمانية أضعاف كمية الطعام التي كانوا يتناولونها قبل بدء البحث. (هل تشعرين بأن هذا الشيء مألوف لديك؟).

بالطبع لا يمكن إعادة هذه التجربة التي وثّقت في رسالة تحمل عنوان علم الأحياء في المجاعة البشرية؛ لأن تجويع الناس



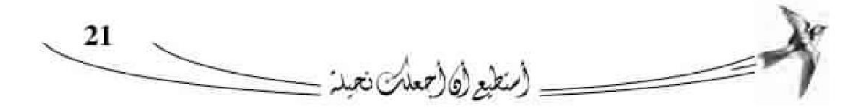
عمداً أمر وحشي ولا إنساني. اسمعن هذه الحقيقة المثيرة للاهتمام: كانت حصص شبه المجاعة في الدراسة الأصلية تقدم حوالي 1500 حريرة في اليوم - وهذا أكثر مما تقدمه العديد من آلاف الحميات الرائجة حالياً.

إن ما يعنيه كل ذلك هو أن حرمان نفسك من الطعام أسوأ طريقة ممكنة لإنقاص الوزن. وإذا كان ما تقومين به لا يجدي، فإنك بحاجة للقيام بشيء مختلف.

- **النموذج الثاني: الأكل العاطفي.**

إنني مقتنع أن تناول الطعام العاطفي هو السبب الرئيس - بعد الحميات - للبدانة في العالم. يتناول الناس الطعام في كثير من الأحيان لأنهم يشعرون بالضجر أو بالوحدة أو بالبؤس أو بالتعب أو بأي من مئات الأسباب العاطفية التي لا علاقة لأي منها بالجوع البدني. إذا كنت تتناولين الطعام بسبب الجوع العاطفي، فإن الطعام لن يرضي جسمك أبداً. هذا هو السبب الذي يجعل الكثير من الناس يشعرون بأنهم لا يشبعون أبداً - إنهم لا يتلقون الإشارة اللازمة للتوقف عن الأكل؛ لأنهم متعطشون للإشباع العاطفي.

يمكن تشبيه الشعور العاطفي بشخص يقرع على الباب ليعطيك رسالة. إذا كانت الرسالة عاجلة فإن المرسال سيقرع الباب بقوة؛ وإذا كانت الرسالة عاجلة جداً فإنه سيقرع بقوة شديدة؛ وإذا كانت عاجلة جداً ولم تفتحي الباب، فإنه يقرع قرعاً أشد فأشد



فـأشـد إلـى أن تفـتـحي البـاب أو أن يكسـره. على أية حـال، فـإن الشـعور العـاطفي سيستـمر في العودة إلى أن ينهي عمله. حـالما "تفـتحين البـاب" وتسـتـمعين لـرسـالة الشـعور العـاطفي وتتـخـذين الإجراء الملائم، فإن ذلك الشعور سيختفي ببساطة.

الأمـر الجيـد هو أنه مع هذا الفهم الجديد لن تكوني ضحيـة بعد اليوم. إذا كانت لديك الآن رغبة ملحة لتناول وجبة خفيفة، توقفي واسألي نفسك هذا السؤال:

> ***هل أنا جائعة حقاً أو أنني ببساطة أريد أن أغير ما أشعر به؟***

إذا تبين لك أنك في الواقع تريدين تغيير ما تشعرين به، فلن يفيدك أي مقدار تأكلينه من الطعام قدر ما ستفيدك الوسائل البسيطة التي سنذكرها في هذا الكتاب.

فكرة إضافية أخرى:

كثيراً ما أدهشني عدد النساء (وأحياناً الرجال) الذين قابلتهم والذين أدركوا أن زيادة الوزن لديهم كانت قد ابتدأت بالتزامن مع حادثة مؤلمة في الماضي. كانت هذه الحوادث تتراوح من الاستغلال الجنسي إلى مجرد ما يبدو أنه مضايقة حميدة تؤدي إلى إحراج أمام أقرانهم.

ولكن، مع أن الوسائل المذكورة في هذا الكتاب سوف تكون مفيدة، فإنها ليست بديلاً عن التوجيه الاختصاصي. إذا كنت



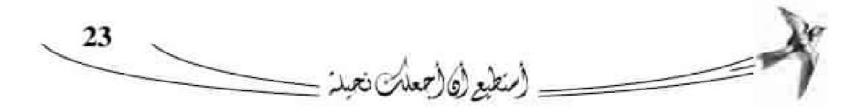
تعتقدين أن ذلك ينطبق عليك، فابحثي الأمر مع طبيبك واطلبي منه أن يوجهك نحو المعالج المناسب.

- **النموذج الثالث: البرمجة الخاطئة**

إذا كنت بدينة فإن ذلك ليس خطأك- إن ذلك هو النتيجة الطبيعية لبرمجة عقلك الحالية. ولن تستطيع أية حمية أو حبوب أو خلائط أو كتب "كيف أفعل كذا" تغيير ذلك. إن الطريقة الوحيدة لإنقاص الوزن والحفاظ على الوزن المثالي هي الدخول إلى العقل الباطن وتغيير علاقتك مع الطعام إلى الأبد.

> **"لقد سئمت من الاستيقاظ كل صباح مهووسة بالطعام. لم أعد مهووسة منذ أن بدأت باتباع نظام بول مك كينا. هذا رائع".**
>
> **جانيت كوب**
>
> **مدربة**

لذلك استرخي. فما أنت بمجنونة، ولست محطمة، ولست إنساناً سيئاً. كل ما في الأمر هو أنك قد اعتدت على بعض العادات السيئة. الأخبار السارة هي أنه حالما ستتعلمين إعادة برمجة دماغك، فإنه سيصبح من السهل تطوير عادات جديدة في التفكير والتصرف ستضمن لك النجاح. ليس عليك حتى أن تصدقي أن هذه الطريقة ستنجح. كل ما عليك القيام به هو اتباع الإرشادات وسوف لن ينقص وزنك فحسب بل إنك ستتوقفين عن الهوس بالطعام إلى الأبد.



سوف أخبرك في غضون دقائق قليلة أهم أربعة أشياء ستتعلمينها في حياتك عن إنقاص الوزن والحفاظ على الوزن المثالي. لكن قبل أن نبدأ أريد منك أن تتريثي قليلاً وأن تقومي بالتجربة العقلية التالية:

قوة المنظور:

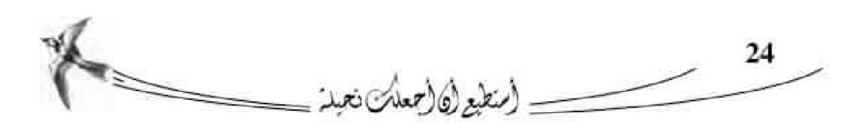
اذهبي قريباً من نهاية عمرك. تخيلي نفسك بعد سنوات عديدة من الآن وقد قررت عدم اتباع إرشاداتي والبدء بإنقاص وزنك. لقد واصلت بدلاً من ذلك بتجربة حمية تلو الأخرى و استمرت زيادة الوزن وفقدان الحيوية لديك عاماً بعد عام...

- ما هي عواقب ذلك القرار على صحتك؟
- ما هي العواقب على علاقاتك مع الناس؟
- ما هي العواقب على الشعور بأنك في حال حسنة؟
- كيف تشعرين في داخل جسدك؟

والآن... تريثي دقائق قليلة وتخيلي أنك قد اتبعت هذا النظام ووصلت إلى الوزن المنشود وحافظت عليه

- كم هو جيد هذا الشعور؟
- ما مدى الطاقة التي تشعرين بأنك تملكينها؟
- ما الذي تستطيعين القيام به؟
- ما هي الملابس التي ستستطيعين ارتداءها؟
- من معك؟ ما الذي تقومين به؟ (عدا عن ....)
- كيف سيكون تماماً شعورك عندما تكونين قد عشت حياتك بوزنك المنشود لسنوات وسنوات عديدة؟

توقفي الآن عن التخيل



حان الوقت لاتخاذ القرار. إذا كنت تريدين التمسك بأعذارك ووزنك الزائد، فلا حرج عليك أن تضعي الكتاب جانباً.

ولكن إذا كنت مستعدة أخيراً لرمي الهم عن كتفيك (وكذلك رمي بضع سنتيمترات عن خصرك)، فاعلمي أن كل ما تفعلينه من هذه اللحظة إلى الأبد منوط بك. لذلك دعينا نبدأ.

كيت هوليت

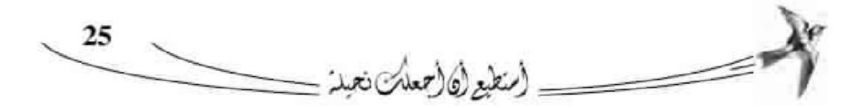
نقص وزنها 28.5 كيلو غراماً



قبـل



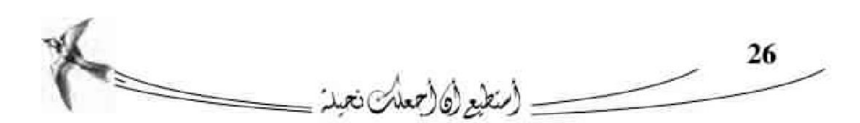
بعـد



قبل أن أبدأ باتباع نظام بوك مك كينا لإنقاص الوزن كنت قد جربت جميع أنواع الحميات – حساب الشحوم، حساب الحريرات. حتى أني حاولت عدم تناول الطعام قبل الساعة الخامسة مساء. لقد وصلت إلى مرحلة استسلمت بها. وقررت أنني امرأة بدينة. وأن ذلك وراثي في عائلتي. ما الذي أستطيع أن أقوم به حيال ذلك؟ ثم كان أن أخبرتني زميلتي بأنها قد اتبعت نظام بول مك كينا وأنها تشعر فعلاً بالسعادة. عندها قررت أن أجرب النظام. ما الذي سأخسره.

حالما بدأت باتباع النظام دهشت بمدى سهولة إنقاص الوزن وسرعان ما أدركت أن النظام ليس عبارة عن حمية، وإنما طريقة جديدة للنظر إلى الطعام. أنا أستمتع الآن فعلاً بتناول الطعام بدلاً من إضاعة كامل وقتي بالتفكير فيه ومن ثم التهامه كما كنت أفعل في السابق. أنا أتناول الطعام الآن عندما أكون جائعة وأستمتع أكثر بكثير بعملية تناول الطعام عامة. المشكلة الوحيدة هي أنني عندما أكون في المطاعم أشعر بأن الوجبة كبيرة جداً ويتوجب علي أن أشرح لصاحب المطعم بأن الطعام كان جيداً لكنني لم أستطع تناوله كاملاً لأنني شبعت.

أشعر بأن لدي الآن طاقة أكبر. يعود ذلك جزئياً بالتأكيد لأنني لم أعد أحمل كل ذلك الوزن الزائد معي حيث أتجول، ولكن السبب الأساسي هو أنني أستيقظ مقتنعة بأنني أملك المزيد من الطاقة. إنني أستمتع الآن بالمشي مع ابني إلى المدرسة. في حين



كنت دائماً أستخدم السيارة لتوصيله. إن التسوق وشراء الثياب واحد من أكثر الأمور التي أستمتع بها. طالما كنت أسير بين المحلات من قبل وأنا أشعر بالاكتئاب؛ لأنني أعلم بأنهم لو كانوا يملكون ثياباً بمقاسي فإن منظري سيبدو قبيحاً لو ارتديتها. لكنني أستمتع الآن بالنظر إلى الثياب لأنني أعلم أنني سأبدو أنيقة عندما أرتديها.

منذ أن اتبعت نظام بول مك كينا وأنا أشعر برضى أكثر بكثير عن حياتي وعن كل ما أقوم به. إن إنقاص الوزن بمثابة منحة إضافية إلى شعور الرضى الذي مكنني هذا النظام ككل من الشعور به.

كيت هوليت.





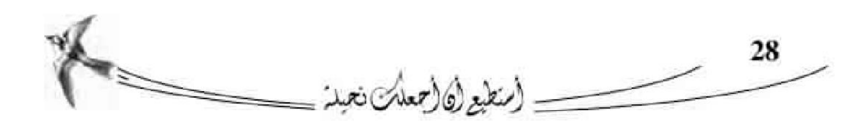
أبسط نظام لإنقاص الوزن في العالم

تعلَّم كيفية الثقة بجسدك:

إن جسدك أذكى من أي حمية على وجه الأرض. لكن مع وجود كم هائل من المعلومات حولك عن التأثير السلبي للأطعمة "الخاطئة" على صحتنا أو الكيفية التي تزيد بها هذه الأطعمة من أوزاننا، فإنه يصعب رؤية أو سماع أو الشعور بما يخبرك به جسدك. بالإضافة إلى ذلك أصبحت منا قد تعوَّد على النظر إلى جسده على أنه سيئ أو خطأ التركيب بحيث أصبحت الثقة بأجسادنا يمكن أن تبدو مهمة مستحيلة.

> **"النظام ناجع بالفعل. لقد أدهشتني سهولة وسرعة فقداني للوزن".**
> **آن كار**
> موظفة اتصالات

في الحقيقة هذا الكلام بعيد كل البعد عن الحقيقة. بالطبع فإن كل جديد يمكن أن يبدو صعباً إلى حد ما في البداية. ينطبق



ذلك على كل جديد، من تعلم ربط شريط الحذاء إلى تعلم قيادة السيارة. تحتاجين في البداية إلى تعلم كل خطوة وتطبيقها تطبيقاً واعياً. ثم يصبح الأمر أسهل فأسهل، وقبل أن تدركي ما يحصل، ستجدين أنك قادرة على القيام بالأمر ببساطة دون حتى أن تفكري به.

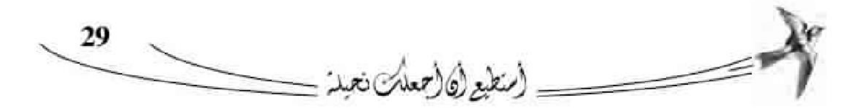
تسخير قوة العادة كي تعمل لصالحك:

عندما يتعلق الأمر بإنقاص الوزن والاحتفاظ بالوزن المثالي، فإن العادة هي العدو الأول للبشر. سوف يكون الأمر مختلفاً بالنسبة إليك. سوف تعيدين تكييف عاداتك وتجعلينها تعمل لصالحك. إن ما أريد شرحه لك، أن كل ما عليك القيام به في الواقع هو تغيير طريقة تناولك للطعام إلى الأبد. سوف تعزز طريقة برمجة الدماغ المتبعة في هذا الكتاب تلك العادات الجديدة مع بدء التغيرات بالحصول بشكل مباشر تقريباً.

مع اتباعك للتعليمات التي سوف أبدأ بإعطائها، سوف يصبح من السهل عليك أن تتخذي قرارات حكيمة حول نوع ومقدار الطعام الذي ستتناولينه في أية حالة معينة. وسرعان ما ستجدين نفسك تأكلين بهذه الطريقة تلقائياً.

كيف تتناولين الطعام مثل شخص نحيل بطبيعته:

إن أحد أهم الأشياء المثيرة للاهتمام التي اكتشفتها في أبحاثي مع الأشخاص النحيلين بطبيعتهم هو أنهم نادراً ما يفكرون بالطعام. نادراً ما يخطر الطعام على بالهم، اللهم باستثناء تخيل

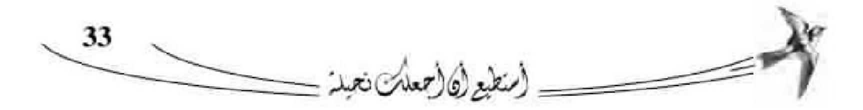


ألذ طعام يحلو لهم عندما يكونون جائعين. وإن أكثر ما لفت انتباهي في الواقع هو مدى بساطة انتقاء الطعام لديهم. هناك بشكل أساسي أربع "قواعد ذهبية" يبدو أنهم جميعاً يتبعونها فطرياً. وهذه القواعد هي الآن القواعد التي عليك أنت اتباعها- أربع قواعد توجيهية بسيطة سوف تساعدك على اتخاذ القرار المناسب حول تناول الطعام في كل مناسبة طوال حياتك.



القاعدة الذهبية الأولى

عندما تكونين جائعة
تناولي الطعام



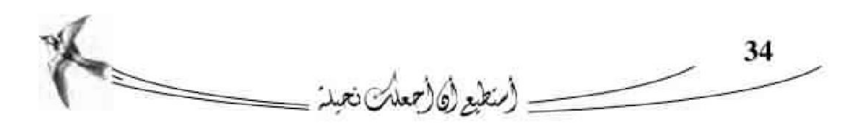
لماذا يأكل الشخص إذا لم يكن جائعاً؟

ربما تكونين قد خمنت مسبقاً أن العادة هي أحد الأسباب الأساسية لتناول الناس للطعام حين يتناولونه. إن عادة تناول الطعام فقط في مواعيد محددة عبر اليوم، كما في جميع نواحي البرمجة الخاطئة لديك، هي إحدى الأسباب الرئيسة الأثيمة التي تجعلك تتجاهلين وتتغلبين على حكمة جسدك الداخلية.

إن كثيراً من الناس قد فقدوا في الواقع الشعور بالرسائل التي يرسلها جسدهم إلى درجة أنهم نسوا كيف ينتبهون إلى تلك الرسائل. إذا قرأت عنوان هذا المقطع وقلت لنفسك "لكنني جائعة طوال الوقت" أو "لكنني لا أجوع أبداً" فإنك قد تكونين من أولئك الذي لا ينتبهون لرسائل أجسادهم. لحسن الحظ، حالما تبدئين بمصادقة جسدك مرة أخرى، فإنك ستستطيعين من جديد أن تدركي الإشارات الخفية والإشارات الأقل خفاء لجوعك الأصيل.

كيف يمكن لتجويع نفسك أن يجعلك في الواقع بدينة؟

هل تساءلت عما يحتويه سنام الجمل؟ إنه يحتوي في الحقيقة على الشحم- الشحم المختزن. تختزن الجمال الشحم لأنها لا تعرف كم سيمضي من الوقت قبل أن تحظى بالوجبة القادمة. عندما تجوّعين نفسك بعدم تناول الطعام عندما تكونين جائعة، فإن جسدك يقوم بالشيء نفسه. وفي واقع الأمر، إذا كنت تحاولين إنقاص الوزن لمدة من الزمن، فإن جسدك ربما كان عالقاً في نمط التخزين الدائم للشحم.

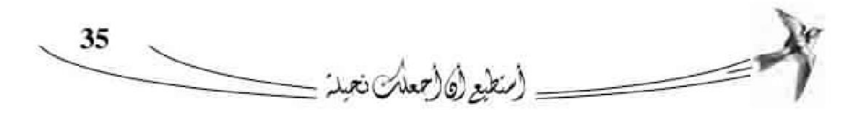


> "اذهلني أن أفقد أربعة كيلو غرامات خلال أسبوع وأن يبقى الأمر كذلك".
>
> **فيونا إليوت**
>
> استشارية اتصالات

وبالشكل نفسه، عندما تجوّعين جسدك فإنه يدخل في نمط نجاة البقاء؛ لأنه يظن أن هناك مجاعة ويختزن الشحم في الخلايا "تحسباً" لها. ومع مرور الوقت فإن جسدك يبدأ باستنزاف الدسم من أي طعام تتناولينه. قد لا توجد سوى بضعة غرامات من الدسم في الوجبات المخصصة لإنقاص الوزن، لكنك إذا كنت تتناولين الطعام في "موعد الوجبات" بدلاً من تناولها عندما تجوعين فإن جسدك سوف يبذل كل جهده لالتقاط تلك الكمية الضئيلة من الدسم وسيضعها حيث يمكنه أن يختزنها لوقت الحاجة - عادة في البطن عند الرجال والوركين والفخذين عند النساء.

هذا جزئياً هو السبب في أن الأشخاص النحيلين يمكنهم أن يتناولوا كمية كبيرة من الطعام ولا يزيدون في أوزانهم- إنهم لا يجوّعون أنفسهم وبالتالي فإن أجسادهم إما تستعمل الدسم الزائد في طعامهم أو أنها تتخلص منه بسهولة.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الإخماد المستمر لنداء جسدك الطبيعي يغير من طريقة الاستقلاب فيه. إذا كان الاستقلاب سريعاً فإنه يحرق كمية أكبر من الحريرات عبر اليوم، لكنك عندما تمنعين نفسك عن تناول الطعام وأنت جائعة فإن استقلابك يصبح بطيئاً حتى يتمكن جسدك من حفظ الطاقة التي يمتلكها. يؤدي ذلك إلى الشعور بالتعب، ويتجلى ذلك عند بعض الأشخاص باكتئاب خفيف.



لو لم يكن كل ذلك كافياً، فإن عدم تناول الطعام عند الجوع يولّد نماذج خاطئة من التفكير حول الطعام في العقل الباطن. يؤدي هذا التوتر الخفي المتعلق بالطعام إلى حدوث تبدلات عصبية - كيميائية قوية في الدماغ تؤدي إلى إشارات جوع كاذب ونماذج من الرغبة الملحة بتناول الطعام. تبدأ الحلقة المعيبة بالتشكل- كلما قلت ثقتك بجسدك قلت مصداقية الرسائل التي يرسلها.

مع ذلك فإن هناك أخباراً سارة جداً:

كل ما تحتاجين إليه لاستعادة حكمة جسدك الداخلية هو تناول الطعام كلما شعرت بالجوع.

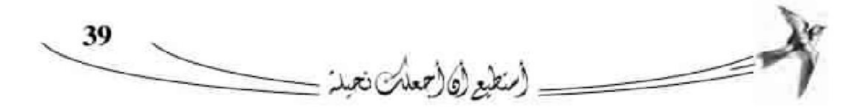
سوف يصبح الاستقلاب في جسدك مستقراً في غضون أيام قليلة، وسوف يسترخي جسدك في عمله ولا يأخذ سوى الغذيّات التي يحتاجها بالفعل لتلبية حاجات الساعة، في حين يتخلص من الباقي.



القاعدة الذهبية الثانية

كلي ما تريدينه،

لا ما تعتقدين أنه يجب عليك أكله



أعطى العلماء، في تجربة رائعة أجريت في الثلاثينيات من القرن العشرين، مجموعة من الأطفال في بدء سن المشي الحرية غير المحدودة على مدى أربع وعشرين ساعة في اليوم وسبعة أيام في الأسبوع لتناول طيف واسع من الطعام المتنوع من المثلجات إلى السبانخ، ممهدين لهم من حيث المبدأ أن يكوّنوا حميتهم الخاصة على مدى ثلاثين يوماً معتمدين على أحاسيسهم الخاصة بما يريدون تناوله في الوقت الذي يريدون.

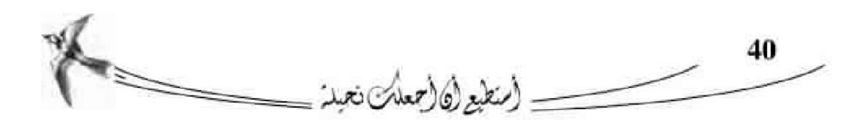
ماذا كانت النتيجة؟

بينما اختار كل منهم أطعمة مختلفة في أوقات مختلفة، فإن كل طفل في الدراسة على الإطلاق قد انتهى في النهاية إلى تناول ما اعتبر حمية متوازنة على مدى الشهر.

بشكل مماثل، يشعر العديد من النساء بالرغبة في تناول أطعمة غير اعتيادية في فترة الحمل. السبب في أن المرأة الحامل يمكن أن تشعر بالرغبة الملحة في تناول أي شيء من المثلجات إلى مخلل البصل هو أن جسدها يخبرها بالضبط بما تحتاج إليه في كل لحظة من لحظات "بناء الطفل".

لا جدوى من المقاومة:

حالما تأمرين نفسك بعدم تناول أطعمة معينة (عادة لأنهم أخبروك أن هذه الأطعمة ضارة بك)، فإنك تفسدين التوازن الطبيعي لعلاقتك مع الأطعمة. بدلاً من أن تشعري برغبة أقل في هذه "الأطعمة المحرمة"، فإنك تنجذبين فوراً إليها. يمكن للمعركة



الداخلية بين نواياك الإيجابية ومقاومتك لتحكم الآخرين بك (حتى تحكم نفسك بنفسك) أن ترهقك تماماً. حينما تبدئين بمسالة طعامك وتتعلمين أن تستمعي إلى حكمة جسدك، فإنك ستشعرين بالحرية من القلق والشعور بالذنب اللذين يرافقان عدم اتباعك لفطرتك.

كذلك عندما تتوقفين عن المقاومة وتبدئين باتباع فطرتك الطبيعية عما تريدين تناوله وفي أي وقت فإنك قد تلاحظين أن ذوقك للطعام قد اختلف.

"لقد غير نظام بول حياتي تغييراً كاملاً. لم أعد أفكر طوال الوقت بالطعام. أنا مسرورة جداً".

ألكساندرا سيمونز

بنسلفانيا

على سبيل المثال: فإن كثيراً من الناس يخشون أنهم لو سمحوا لأنفسهم بتناول كل ما يريدونه عندما يريدون، فإن المطاف سوف ينتهي بهم بتناول الشوكولاته والبيتزا والحلويات. لكن الدراسات، وكذلك خبرتي الخاصة بالعمل مع آلاف من الذين نجحوا في إنقاص الوزن، قد أظهرت أنه عندما يتناول المرء ما يريده فإنه مع مرور الوقت يتناول حمية متوازنة توازناً جيداً نسبياً.

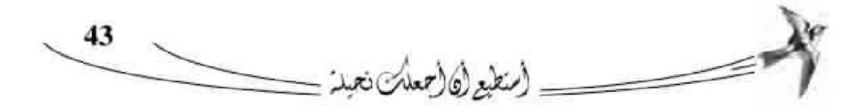
يطلق على ذلك أحياناً توازن 10/90. أي أن 90 في المئة من طعامك سوف يكون خفيفاً وجيداً من الناحية التغذوية، في حين أن 10 في المئة سيكون "طعام استمتاع". ربما تجدين نفسك قد انجذبت إلى الأطعمة نفسها التي "يفترض" منك أن تتناوليها الآن.

القاعدة الذهبية الثالثة

تناولي الطعام بوعي

واستمتعي

بكل لقمة منه



لقد لاحظت شيئاً مضحكاً في تصرف الأشخاص البدينين. إنهم يقضون أوقاتهم في التفكير بالطعام- إلاّ في الوقت الذين يتناولون فيه الطعام. عندها يدخلون في نوع من "نشوة الأكل"، حيث يحشون أفواههم بأكبر قدر ممكن من الطعام دون أن يمضغوا أو يتذوقوا أياً منه.

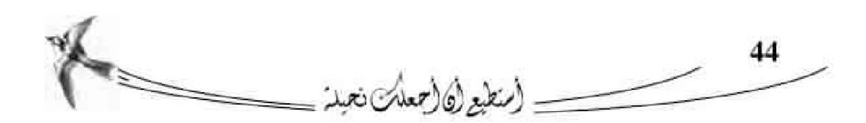
مع أن هذا التصرف غريب فإن له سبباً وجيهاً. كلما قمنا بأمر ضروري لبقائنا، مثل تناول الطعام أو التنفس بعمق أو ممارسة الجنس، فإننا نفرز "مواد سعادة كيميائية" في أدمغتنا تسمى السيروتونين.

كثيراً ما يحشو البدينون أفواههم بالطعام بأسرع ما يمكن لكي يحصلوا على مستوى عال من السيروتونين. للأسف، ولأنهم يتناولون الطعام بسرعة كبيرة فإنهم لا يلاحظون أبداً الإشارة القادمة من المعدة التي تخبرهم بأنهم قد شبعوا؛ لذلك فهم يستمرون في حشو أفواههم وتوسيع معداتهم والزيادة في الوزن.

المشكلة هي أنهم على الرغم من الشعور بالنشوة لفترة قصيرة من الوقت بعد حشو أنفسهم بالطعام، فإنهم يشعرون بعد ذلك بالذنب. إنهم في واقع الأمر يشعرون بالبؤس إلى درجة أنهم يعيدون طقوس حشو. أنفسهم نفسها مرة أخرى لكي يخدروا الشعور السيئ الذي ينتابهم.

إن أحد المظاهر الفريدة لبرنامجي المتبع لإنقاص الوزن هو ما يلي:

تستطيعين أن تأكلي كل ما تريدين، حينما تريدين، طالما أنك تستمتعين بكل لقمة.



مهما أكدت على هذه النقطة فلن يكون ذلك كافياً. إنني أعني الاستمتاع فعلاً بالطعام- تذوق الطعم، والاستمتاع بالقوام والإحساس الرائعين بينما أنت تمضغين كل لقمة.

بالطبع، كي تستمتعي بطعامك استمتاعاً كاملاً يجب أن تعرفي أنك تأكلينه. أظهرت دراسة حديثة أجريت في سويسرا أنه عندما وضع رباط على أعين أشخاص التجربة فإنهم قد تناولوا كمية أقل بخمس وعشرين في المئة مما يتناولونه وأعينهم مفتوحة - بعبارة أخرى، عندما لم يكونوا ينظرون إلى الطعام بل يركزون بالكامل على مذاقه وقوامه، فقد تناولوا بالفعل كمية أقل.

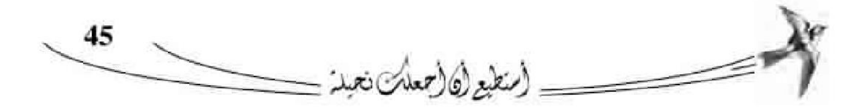
يتوافق ذلك مع ما لاحظته في الحصص التدريسية التي أدرّسها حول إنقاص الوزن. كثيراً ما يذكر الناس بعد الغداء أن مذاق الطعام كان رائعاً لأنهم ولأول مرة منذ زمن بعيد كانوا يأكلون ببطء ووعي كافيين لتذوق الطعام حقاً وملاحظة شعور الشبع.

إعادة ضبط ميزان حرارتك:

إليك أمراً بسيطاً يمكن أن يساعدك في تذكر الاستمتاع بكل لقمة من الطعام:

> *لمدة الأسبوعين القادمين، أنقصي سرعة تناولك الطعام إلى حوالي ربع السرعة التي اعتدت عليها وامضغي كل لقمة مضغاً جيداً*

أذكر أنني عندما كنت طفلاً كنت أشاهد إعلاناً دعائياً لشوكة "خاصة للحمية" عليها ضوءان - أحدهما أحمر والآخر



أخضر، كانت التعليمات بسيطة: عندما يكون الضوء أخضر يمكنك تناول الطعام؛ أما عندما يكون أحمر فعليك وضع الشوكة على الطاولة والانتظار.

مع أن معظم الناس لا يرغبون في أن تكون عاداتهم في تناول الطعام تحت رحمة شوكة فإن المبدأ صحيح. من المهم جداً أن تضعي الشوكة والسكين على الطاولة بين كل لقمة وأخرى حتى تمنحي جسدك الفرصة لمعرفة ما يقوم به. بالطبع، إذا لم تكوني تستخدمين الملاعق والشوك فاتركي الشطيرة من يدك وضعي يديك على الطاولة بين كل لقمة وأخرى. عندما يصبح فمك فارغاً، يمكنك عندها أخذ الشطيرة والعودة إلى قضمها.

إنك تجعلين بهذه الطريقة كل لقمة اختياراً واعياً. بدلاً من التهام الطعام بشكل آلي.

هل يجب عليّ فعلاً أن أمضغ طعامي؟

ربما تستطيعين أن تتذكري الأوقات التي كنت تأكلين فيها الفشار أو أنواع البندق أو رقائق البطاطا وأنت تشاهدين فلماً أو مباراة رياضية على التلفاز. إلى أن "تستيقظي لنفسك" وتعودي إلى وعيك، فإن كامل الوعاء أو الكيس أو الرزمة ستكون قد اختفت. إن قرار مضغ كل لقمة يجعل التهام الطعام التهاماً أمراً شبه مستحيل، كما أنه يقدم فوائد صحية مدهشة.

نصح الأطباء في القرن التاسع عشر الناس بمضغ كل لقمة عشرين مرة على الأقل لتحقيق الهضم المثالي. ولقد أوضح العلم



الحديث السبب في أن مضغ الطعام أكثر صحية بكثير. إن الأنزيمات في اللعاب أكثر تركيزاً من تلك في معدتك مما يسمح لك بتقطيع القطع الكبيرة من الطعام. لن تستفيدي بتحسين هضم الطعام واكتساب مقدار أكبر من الطاقة فحسب، بل إن المطاف سينتهي بك أيضاً إلى تناول كمية أقل والشعور برضى أكبر.

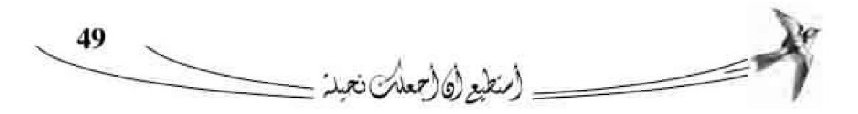


القاعدة الذهبية الرابعة

عندما تعتقدين

أنك شبعت

توقفي عن تناول الطعام



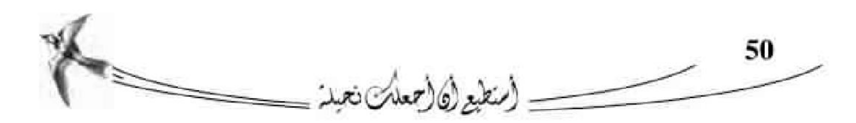
> "لقد اكتسبت باتباع نظام بول بصيرة أكبر. لم يعد الأمر يتعلق بماذا آكل، بل بالكيفية التي آكل بها".
> **آن اليوت**
> طبيبة عامة

أذكر أنني عندما كنت طفلاً كنت أستعمل البخار المنبعث من تسخين الإبريق الكهربائي لفتح المغلفات. ولكي يبقى البخار منبعثاً كان يتوجب عليّ أن أضغط باستمرار على زر التشغيل الكهربائي لفترة طويلة بعد أن يكون الماء قد وصل إلى درجة الغليان. بالطبع فإن الإبريق الكهربائي ليس مصمماً للعمل بهذه الطريقة، وسرعان ما كان المعدن في جهاز ضبط الحرارة داخل الإبريق الكهربائي ينثني ويتوقف عن العمل بالشكل الصحيح.

لحسن الحظ فقد كان إصلاح الأمر سهلاً. كل ما كان يتوجب عليه فعله هو فتح الجهاز وإعادة ثني المعدن إلى وضعه الصحيح. كان الإبريق يعود مباشرة إلى العمل بالشكل الصحيح.

إن التصميم الطبيعي لجسم الإنسان هو تناول الطعام عند الجوع والتوقف عند الشبع، لكن الكثير منا قد اعتاد على تناول الطعام إلى أن يظن بأنه قد شبع – أو حتى أسوأ من ذلك، إلى أن ينتهي جميع الطعام الموضوع على الطبق.

يتوجب عليك، كي تنقصي من وزنك دون عناء مع المحافظة على الوزن الجديد، أن تبدئي بالعمل مع جسدك لا ضده. لكي نصبح نحيلين ونبقى كذلك يتوجب علينا أن نعيد ضبط أنفسنا حسب "موازيننا الداخلية" بحيث نستطيع التوقف عن تناول الطعام عندما نشبع وأن نشعر بالرضى بقية اليوم.



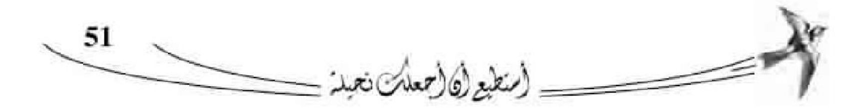
عندما تتناولين كمية كافية من الطعام، فإن جسدك يرسل في الواقع إشارة- شعور يخبرك "بأنني قد شبعت" .يشعر معظم الناس بذلك الشعور اللطيف الواضح الراضي في الضفيرة الشمسية (المنطقة تحت أضلاعك لكن فوق معدتك).

بالطبع، إذا لم تنتبهي لذلك الشعور الدافئ بالرضى عندما يحصل أول مرة، فإنك ستلاحظين أن كل لقمة تالية تصبح أقل متعة بقليل من سابقتها . وكلما انتبهت لذلك أكثر كان الأمر أكثر وضوحاً.

وحيث إن الاستمرار في تناول الطعام، بعد أن يبدأ هذا الشعور الراضي بالانبعاث من ضفيرتك الشمسية، يسبب شعوراً مميزاً متزايداً بعدم الارتياح؛ فمن المهم أنه حالما تبدئين بملاحظة عدم الارتياح هذا، عليك أن تتوقفي عن تناول الطعام مباشرة مهما كانت كمية الطعام المتبقية على الطبق صغيرة أم كبيرة.

عندما أدرّس ذلك في حصصي التدريسية أجد دائماً أن شخصاً ما يصاب بالهلع ويقول: "لكن ماذا لو أحسست بالجوع مرة أخرى بعد عشر دقائق؟"

الجواب بسيط جداً: إذا كنت تشعرين بالجوع فتناولي الطعام. لكن يجب عليك أن تأكلي ما تريدينه فعلاً، لا ما تعتقدين أن عليك تناوله؛ تناولي الطعام بوعي واستمتعي بكل لقمة، ثم مرة أخرى، عندما تشكين حتى بأنك قد شبعت فتوقفي عن تناول الطعام.



مقياس الجوع:

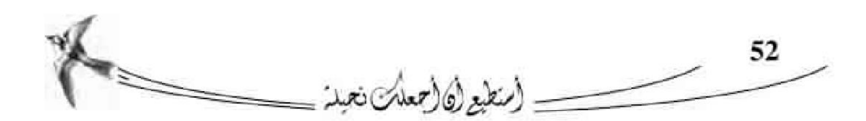
أريد هنا أن أقدم لك وسيلة مذهلة يمكنك استخدامها لمعرفة متى يتوجب عليك أن تبدئي بتناول الطعام ومتى يجب عليك أن تتوقفي عن تناوله. أسمي هذه الوسيلة بمقياس الجوع. يبدأ المقياس من الواحد الذي يعني أنك منهكة بسبب الجوع إلى عشرة التي تعني أنك محشوة إلى درجة الغثيان.

مقياس الجوع

1- منهكة جسدياً
2- تواقة للطعام
3- جائعة كثيراً
4- جائعة قليلاً
5- معتدلة
6- راضية بسعادة
7- شبعت
8- حشوت
9- انتفخت
10- تشعرين بالغثيان

خذي بضعاً من الوقت في هذه اللحظة وانظري في مقياس الجوع وتناغمي مع جسدك. ما مدى الجوع الذي تشعرين به الآن؟

يختلف الأمر من شخص إلى آخر. لكن بشكل عام، يحسن أن تتناولي الطعام عندما تلاحظين نفسك بين 3 و 4 على المقياس-



أي عندما تشعرين أنك جائعة كثيراً، ولكن قبل أن تصبحي توّاقة جداً إلى الطعام. إذا انتظرت إلى أن تبلغي الدرجة 1 أو 2 فإنك جسدك سيدخل في نمط المجاعة وربما ينتهي بك المطاف إلى تناول أكثر مما يحتاج إليه جسدك وإلى اختزان الفائض على شكل شحم.

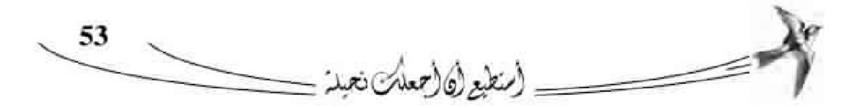
بالحالة المثالية عليك أن تتوقفي عن الطعام حوالي الدرجة 6 أو 7 على مقياس الجوع- عندما تشعرين بالرضى اللطيف أو عندما تشبعين ولكن قبل أن تحشي نفسك أو أن تحسي بالنفخة.

بالطبع، إذا كنت قد اتبعت سلسلة من الحميات من قبل، فقد تكونين قد اعتدت على التغلب على إشارات جسدك بحيث إنك في بعض الأوقات قد "تنسين أن تأكلي" إلى أن تصبحي تواقة للطعام أو أن تستمري بتناول الطعام إلى أن تشبعي أو حتى تحشي نفسك بالطعام قبل أن تلاحظي أن الوقت قد حان للتوقف. إذا كنت تعتقدين أن ذلك ينطبق عليك، فتمرني على التناغم مع جسدك مرة كل ساعة إلى أن تبدئي بملاحظة الفرق بين الدرجات المختلفة على المقياس.

كلما مارست أكثر تحديد درجة جوعك، سارعت في إدراك إشارات جسدك الخفية قبل أن تزقزق عصافير بطنك ويبدأ دماغك بالتغيم.

تغيير عادات مكتسبة على مدى العمر:

كنت مؤخراً مع صديق لي كان قد جرب سلسلة من الحميات ومع ذلك بدا لي أن بدانته تزداد قليلاً كل سنة، في حين كان



إحباطه يزداد كثيراً جداً. وعندما اتبع صديقي هذا نظامي نقص وزنه أكثر من خمسة وعشرين كيلو غراماً في أقل من ستة أشهر.

لم يكن متأكداً في البداية ما إذا كان النظام مفيداً، لكنه التزم به ولاحظ بعد مضي أسبوعين أن ثيابه أصبحت فضفاضة. لم يكن حتى قد قام بأي من – تقنيات برمجة – الدماغ. علمته فقط وببساطة القواعد الذهبية الأربعة التي علمتكم إياها للتو وبدأ بتطبيقها.

كنا نتناول العشاء مؤخراً مع بعضنا وتناول هو نصف وجبته. كانت الوجبة عبارة عن طبق شهي من المعجنات مع مرق قشدي غني. عندما سألته ما إذا كان هناك شيء غير مرض في طبقه أجاب، "لا، إنه لذيذ. لكن منذ أن علمتني نظامك اللعين لم أعد أستطيع تناول أكثر مما أشبع به".

يسوقنا هذا إلى سبب آخر يجعل الناس يتناولون بحكم العادة كمية من الطعام أكثر مما يريدونه ويحتاجونه...

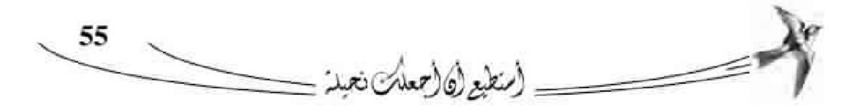
الاعتزال من "نادي الطبق النظيف":

هناك عدد كبير من الناس هم أعضاء فيما أطلق عليه اسم "نادي الطبق النظيف". يشعر هؤلاء الناس بالذنب ما لم ينهوا كل شيء وضع أمامهم في الطبق. إن تناول كل ما على الطبق سواء أكنت لا تزالين تشعرين بالجوع وتستمتعين بالطعام أم لا هو عملياً منح إذن لشاب يدفعون له أربعة دولارات في الساعة في مطاعم مكدونالد لأن يتحكم بوزنك. إذا نظرت في وضع مماثل، فإنك لن تسمحي لمن يساعدك في المتاجر بتحديد الكمية التي ستنفقينها على ثيابك. أليس كذلك؟

شأني شأن معظم الأطفال، فقد كان والداي يأمراني بتناول كل ما على طبقي "لأن هناك أطفالاً جائعين في الهند". لا تقللوا من شأن القوة الخفية لأثر الذنب هذا، خاصة إذا حصل في عمر التكوين. أدركت بالطبع في النهاية أن هذه خديعة. صرت أجيبهما، "كيف ستساعد بدانتي الأطفال الجائعين؟ هل ألتقط صورة لنفسي وأنا بدين وأرسلها لهم مع رسالة تقول: "إنكم ترون أن الطعام على الأقل لم يرم في القمامة؟".

دعوني أطمر هذه الفكرة إلى الأبد - على عكس الفكرة الأبوية السائدة، فإن تناول كل شيء على الطبق لا يسهم كما يبدو بأي شيء في رفاهة الأطفال الجائعين في إفريقيا أو الهند أو الصين. إذا كنتم فعلاً تريدون لعب دوركم في إنهاء المجاعة في العالم، تعلموا أن تضبطوا أكلكم بحيث تأكلون عندما تكونون جائعين، وأن تستمتعوا بكل لقمة، وأن تتوقفوا عندما تعتقدون أنكم قد شبعتم. سوف ينتهي بكم المطاف إلى تناول كمية أقل بكثير من الطعام بحيث سيتبقى الكثير من الطعام لجميع الناس.

إن إحدى أبسط الطرق للاعتزال من عضوية نادي الطبق النظيف هي أن تتركي ببساطة قليلاً من الطعام عمداً على طبقك، حتى ولو كانت مجرد قطعة صغيرة من أصابع البطاطا المقلية. أنت ترسلين بهذه الطريقة رسالة جديدة لعقلك الباطن، حيث تخبرينه بالتأكيد أنك قد تغيرت. حالما تتخلصين من هذه اللعنة (بترك كمية قليلة من الطعام في الطبق كلما تناولت الطعام)، فإنه



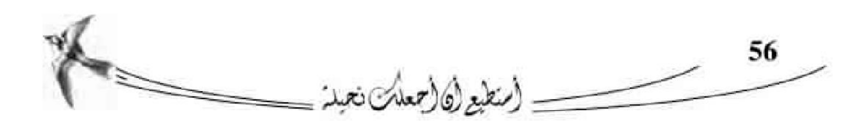
سيسهل عليك تناول الطعام فقط إلى أن تشبعي، حتى ولو كان ذلك يعني ترك نصف كمية الطعام أو أكثر على الطبق. سوف تدخلين كمية أقل من الطعام إلى معدتك وسيكون لديك تحكماً أكثر بحياتك.

(وإن شعرت بالجوع مرة أخرى بعد قليل فلا تقلقي- تناولي طبقاً آخر واتركي بعض الطعام فيه أيضاً!).

سائل إنقاص الوزن السحري:

هناك أمر آخر سوف يدعم جهودك في تناول الطعام عندما تجوعين فقط وفي التوقف حالما تشكين حتى بأنك قد شبعت. يشكل الماء حوالي 75 بالمئة تقريباً من أجسامنا، وتزداد هذه النسبة إلى 85 بالمئة تقريباً في نسج الدماغ شديدة الأهمية. عندما تشعر الآليات الداخلية التي تنظم مستويات الماء في أجسامنا بأي منذر لنقص الماء الواقع أو الوشيك، فإنها تضع الجسم في نمط حفظ الماء الانتقائي. يحصل الدماغ على حاجته من الماء أولاً، وتحصل الأعضاء الداخلية الأخرى على مجرد ما يكفيها للحفاظ على الوظائف الأساسية.

حسب الدكتور ف. باتمانجيلدي، مؤلف كتاب نداءات جسدك العديدة للحصول على الماء الذي غير مفاهيم كثيرة، فإن الكثير من الآلام التي يشعر بها الناس يومياً، بما في ذلك الجوع، هي في الواقع آثار أولية للتجفاف. ذلك هو السبب في أنك مهما تناولت الطعام أحياناً فإنك لا تشعرين بأنك قد شبعت فعلاً.



وحيث إنه من شبه المستحيل التمييز بين "إشارة العطش" والجوع الحقيقي، فمن المعقول أن تكون استجابتك الأولى للجوع هي شرب كأس من الماء. إذا لم تعودي تشعرين بالجوع بعدها، فقد كان ذلك الشعور عطشاً وليس جوعاً؛ أما إذا بقيت جائعة، فتناولي الطعام.

ما الذي عليك أن تتوقعيه في غضون الأسبوعين القادمين؟

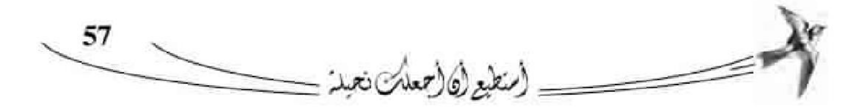
1. سوف أشعر بشعور غريب:

أخبرني بعض الناس أنهم في البداية يشعرون بفرط مراقبة النفس وهم يتناولون الطعام ببطء ويمضغون الطعام مضغاً واعياً وكأن الأشخاص الآخرين يحدقون بهم. وكما يقول المثل: "لن تهتم بما يظنه بك الناس إذا علمت أنهم لا يظنون بك شيئاً". إن معظم البشر مشغولون بمشاغلهم الخاصة بحيث لا يلاحظون حتى ما يدخل في أفواههم، ناهيك عن أن يلاحظوا ما يدخل في فمك.

كذلك فإن الأشخاص الذين يعرفون أنك تمارسين مسلسل الحميات سوف يرون البيتزا والفشار والشوكولاته على طبقك وسيبتسمون بتكلف وهم يعتقدون أنك "قد تخليت عن حمية جديدة ما".

هذه المرة ستكون الضحكة الأخيرة عليهم. فحين يصبح تناول الطعام الواعي أسهل فأسهل، فإن مذاق طعامك سيصبح أفضل، وسوف تستمتعين بالشعور الرائع بالرضى عن كونك متحكمة بتناولك للطعام.

إن ما يعد "طبيعياً" في مجتمع كمجتمعنا مليء بالرسائل المختلطة عن الطعام وشكل الجسم، قد يكون بعيداً جداً في



الحقيقية عما هو طبيعي. وبينما قد يبدو لك غريباً في البداية أن تعيدي برمجة جسدك ليأكل بطريقة جديدة أكثر حدساً، فمن المهم أن تدركي أنك في الواقع تتجهين نحو طريقة طبيعية أكثر في تناول الطعام.

ذلك هو السبب في أن هذه الطريقة قابلة للاستمرار- على عكس الحميات، التي تصارع رغبتك الطبيعية في تناول الطعام عندما تجوعين والتوقف عنه عندما تشبعين. إن أبسط نظام لإنقاص الوزن في العالم يعمل مع جسدك لا ضده.

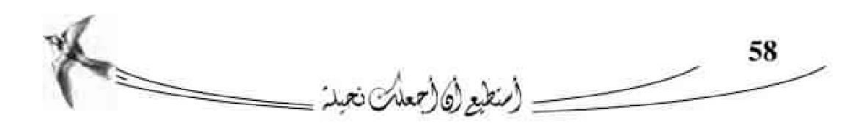
2. سوف تشعرين بأنك أفضل:

إن أكثر المزايا الثابتة التي يذكر معظم الناس أنهم قد حصلوا عليها باستعمال أبسط نظام إنقاص وزن في العالم هو أنهم يشعرون بأنهم أفضل- أفضل في أجسامهم وأفضل في أنفسهم.

هاك ما عليك توقعه:

- سوف تشعرين لأول مرة منذ عهود بأنك تتحكمين بطعامك.
- سوف يزول الضغط المرافق للتفكير فيما ستأكلين و متى ستأكلين. سوف تحررك معرفة أنك حرة من عبودية الهوس بالطعام.
- سوف ترين أنه من الممكن فعلاً لك أن تنقصي من وزنك.
- سوف تدركين أن الأشخاص النحيلين لا يختلفون عنك. نحن جميعاً متساوون في قدرتنا على إنقاص أوزاننا.

في حقيقة الأمر، سوف تتفاجئين بمدى سهولة الأمر!



وبما أنك لا تضيعين الكثير من الطاقة في التفكير بالطعام فإنك سوف تملكين طاقة أكبر تتصرفين بها في حياتك. إن هذه الطاقة الفائضة هي إحدى المؤشرات بأن أنظمتك تعمل بشكل مثالي.

3. سوف تعجبين من مدى نجاح الطريقة:

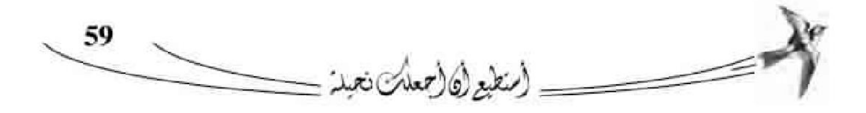
كثيراً ما يقول الأشخاص الذين استعملوا هذا النظام بنجاح إنهم لم يكونوا واثقين في الأسبوعين الأولين بأن النظام نافع. سواء أكان ذلك شعوراً بأنهم يأكلون أكثر مما كانوا يأكلونه من قبل، أو أنهم يأكلون حميات غير متوازنة غذائياً، أو أنه لم يتغير شيء...

استرخي! طالما أنك تتبعين القواعد الذهبية الأربعة فإن النظام يعمل جيداً.

من الطبيعي أن تشعري بالشك لأنك ببساطة تقومين بشيء مختلف جداً عما كنت تقومين به من قبل. سرعان ما ستدركين أن كل شيء يعمل بشكل مثالي، عندما تبدئين بملاحظة زيادة مستويات الطاقة لديك وتغيراً قليلاً في مقاس ثيابك و إحساساً عاماً بأن جسدك جيد. تذكري بأنك قد جربت سابقاً جميع الأنظمة الأخرى، الحميات أو التقنيات الأخرى التي لم تجد معك شيئاً أو التي لم تنفع سوى لمدة قليلة من الزمن. لن تخسري شيئاً سوى الوزن عندما تلتزمي بنظامي هذا في الأسبوعين القادمين.

4. سوف تنسين في وقت ما أن تتبعي تعليماتي وسوف تخالفين واحداً من القواعد الذهبية إن لم يكن جميعها:

من المهم أن تعرفي أنك ستنزلقين مرة أو أكثر خلال مسيرتك، حيث ستلتهمين شطيرة وأنت مسرعة، أو تملئين نفسك



بالشوكولاته أو تأكلين لتهدئي أعصابك أو حتى تتخمي نفسك في حفل صاخب.

لديك في تلك اللحظات خياران:

- إما أن تركلي نفسك (كما فعلت في الماضي) وتستسلمي قائلة لنفسك بأنك قطعة بالية من النفاية وأنك لن تتبدلي.

أو

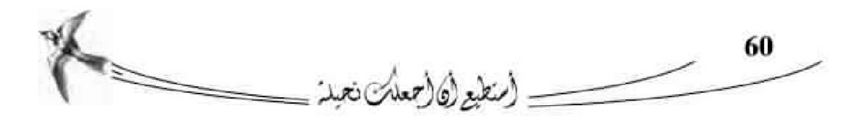
- أن تسترخي، وتبتسمي، وتذكري نفسك بأنني قد قلت لك إن هذا سيحصل ومن ثم أن تعودي إلى تناول ما تريدين عندما تشعرين بالجوع، مستمتعة عمداً بكل لقمة، متوقفة عندما تعتقدين أنك قد شبعت. مهما حصل، عودي إلى اتباع تعليماتي.

قياس وزنك:

دعيني أحذرك تحذيراً أخيراً. لاحظت خلال السنوات التي عملت فيها مع زبائن يرغبون بإنقاص أوزانهم أن العديد من الأشخاص مهووسون هوساً كاملاً بأوزانهم. يقيس بعضهم وزنه كل يوم؛ ويقيس بعضهم وزنه حتى بعد كل وجبة متعاملاً مع الميزان وكأنه يانصيب متوقعاً أن ووزنه قد يكون قد نقص عشرة من الكيلو غرامات منذ وجبة الغداء.

لا يمكنك الحصول على قراءة دقيقة إذا قست وزنك كل يوم

كل ما تقومين به عند صعود الميزان هو جعل نفسك تشعرين بالسوء. يتفاوت وزن كل شخص صعوداً ونزولاً على الدوام- حتى الأشخاص



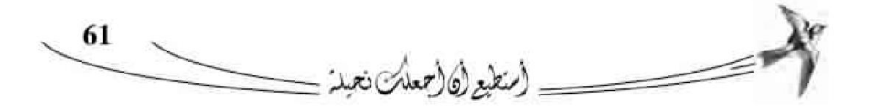
النحيلين. وفي الحقيقة، نادراً ما يقيس الأشخاص النحيلون أوزانهم، ومعظمهم لا يستطيع أن يخبرك بوزنه حتى ولو أراد.

وبما أن الوزن يمكن أن يتفاوت حتى بمقدار خمسة كيلو غرامات صعوداً ونزولاً حسب العوامل البيئية وحبس الماء وحتى الضغط الجوي؛ لذلك فإن قياس الوزن هو أقل الوسائل مصداقية على طريق إنقاص الوزن؛ لذلك من المهم ألاّ تقيسي وزنك طوال مدة الأسبوعين التاليين.

أنصحك حتى أن تتخلي عن قياس وزنك بقية عمرك- سوف تعلمين أنك نحيلة لأنك تبدين رائعة وتشعرين بالسعادة. لكن إن كان عليك حتماً أن تقيسي وزنك فاتركي مدة أسبوعين بين كل قياس وآخر.

عندما تطير الطائرة من مكان إلى آخر فإنها لا تطير بخط مستقيم- بل تعدل مسارها على الدوام. وعلى الرغم من أنها خارجة عن مسارها في 91 بالمائة من الوقت، فإنها تعرف دائماً إلى أين تتجه.

ينطبق الشيء نفسه على إنقاص الوزن- بينما تكون بعض الأيام أفضل من الأيام الأخرى وتشعرين أحياناً بأنك أكثر ثقة بإنقاص وزنك من الأيام الأخرى، فإنك إن ركزت نظرك نحو الجائزة وواصلت في اتباع التوجيهات فسوف تنقصين من وزنك وستبقين بوزن مثالي طالما أنك تستعملين النظام.



هل من المعقول أن يكون الأمر بهذه البساطة؟

نعم. دعونا نراجع العناصر الأربعة للنظام:

1. تناولي الطعام كلما أحسست بالجوع.

2. تناولي فقط ما تريدين، ولا تأكلي أبداً ما تعتقدين أنه "يجب عليك" تناوله.

3. تناولي الطعام بوعي واستمتعي بكل لقمة.

4. توقفي عندما تظنين أن جسدك قد شبع.

ذلك كل ما عليك القيام به لكي تنقصي وزنك وتحافظي على الوزن المثالي. وإذا كنت مستعدة فعلاً لأن تكوني نحيفة فإنني أستطيع حتى أن أجعل ذلك أسهل بالنسبة لك. إذا كنت تريدين أن تبدلي شيئاً واحداً فقط في طريقة تناولك للطعام فقومي بما يلي:

استمتعي استمتاعاً واعياً بكل لقمة

بالتركيز على هذا العنصر المنفرد من النظام فإن كل شيء آخر سيسقط في مكانه، لأنك:

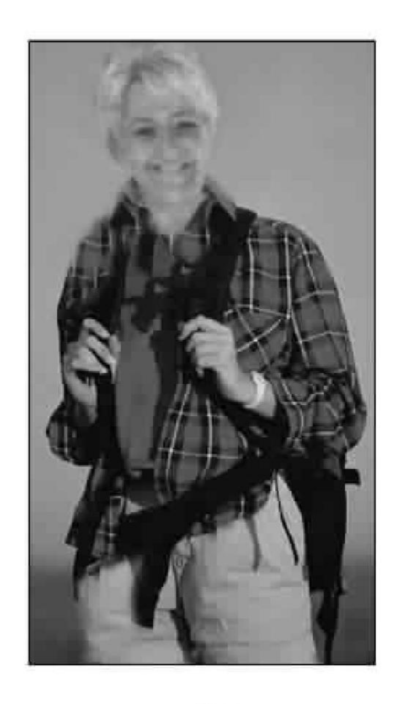
- لا تستطيعين أن تحصلي على كامل المتعة من طعامك إذا لم تكوني حقاً جائعة.
- يمكنك أن تستمتعي حقاً بالطعام فقط عندما تختارين الأطعمة التي تحبينها فعلاً.
- لن يعود الطعام ممتعاً إذا لم تتوقفي عن تناوله بعد أن تشبعي.

مورين إدواردز

نقص وزنها 114 كيلو غراماً

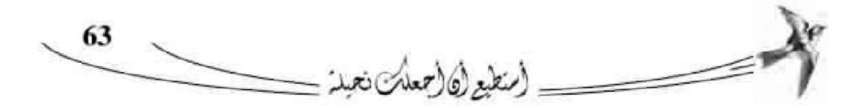


قبل



بعد

ذهبت يوماً إلى حفل شواء. كان المكان يعج بالناس. كنت أنهض لأملأ طبقي وأعود وقد كومت الطعام فيه (لا أمانع الآن بالقول إنني كنت أعاني من إدمان على الطعام- كنت أعلم أنني بدينة جداً لكنني كنت مدمنة على الطعام). على كل حال، عدت إلى الجلوس في مكاني وعندما أردت القيام لم أستطع أن أقوم عن الكرسي.



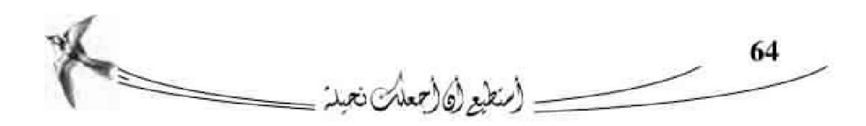
اكتشفت فيما بعد أننا عندما وصلنا إلى الحفلة، كانت أختي قد أحضرت لي أكبر كرسي موجود- كان أحد الكراسي البلاستيكية البيضاء المخصصة للحدائق-. لكنني ببساطة لم أستطع الخروج منه. كنت أشعر بالكرسي محشوراً تحتي وقوائمه تنحني تحت فعل وزني؛ لذلك صرخت أطلب العون من زوجي.

كان الجميع يضحكون، وكنت أحاول أن أجاريهم بالضحك أيضاً، لكن الإذلال كان يحطم فؤادي. كان ذراعا الكرسي منحشرين في شحم فخذي (كان مقاس الفخذ 27 إنشاً) وكان الدم ينزف. كان الدم يغطي ثيابي البيضاء، ولم أعد قادرة على مجاراة الضحك وبدأت بالنحيب.

لم أستطع الخروج من الكرسي إلى أن حطم زوجي وصديقه ذارعي الكرسي. في طريق عودتي إلى المنزل، وبينما كنت أنتحب في السيارة، قررت أن أفعل شيئاً حيال هذا كله. وتذكرت أن صديقتي كانت قد نصحتني بنظام بول مك كينا لإنقاص الوزن.

مع ذلك لم أكن مقتنعة؛ لأنني جربت العديد من الحميات في الماضي، ومع أنني كنت دائماً أملك شعاعاً من الأمل في كل حمية بأنها ستفيد فقد فشلت جميعاً.

مهما يكن. ومع أنني لم أكن مقتنعة، فقد ارتديت في اليوم التالي سروالين عريضين وقميصاً قطنياً فضفاضاً وفوقهما معطفاً كبيراً وحملت حقيبة كبيرة ذاهبة حتى يظن جيراني أنني ذاهبة للتسوق! كنت أريد أن أمشي ميلين، لكن في قمة الهضبة اتصلت



بزوجي رون لكي يأتي ويأخذني. كنت متعبة جداً بحيث أنني لا أستطيع العودة بمفردي إلى المنزل، وكنت أعلم أنني مفرطة الوزن ولن أستطيع العودة دون مساعدة. كان ذلك حقاً ما جعلني مصممة على إنقاص وزني.

في اليوم التالي حصلت على منشورات بول مك كينا، وذهبت أتفحصها في غرفتي، وأقول بصراحة إن ذلك هو اليوم الذي تغيرت فيه حياتي.

آخذ المنشورات معي إلى السرير كل يوم! أنا أدير صالة رياضة وأمارس الرقص الموسيقي ثلاث مرات يومياً في بعض الأحيان. إنني مليئة جداً اليوم بالحياة. أتذكر أحياناً الأوقات التي لم أستطع فيها حتى أن أمسح ظهري! أعلم أن ذلك مقزز لكن كان ذلك فعلاً مقدار حجمي! لقد نزلت من 177 كيلوغراماً إلى 63 كيلوغراماً في عامين، ولازلت كل يوم أحس بسعادة شديدة بسبب الفارق الكبير الذي أشعر به تجاه الحياة. كما أنني أساعد الآخرين أيضاً، أنا تاء التحفيز! وإن استطعت أنا أن أحقق هذا، فإن أي شخص يستطيع ذلك.

مورين إدواردز





برمجي دماغك لتنحيل جسمك

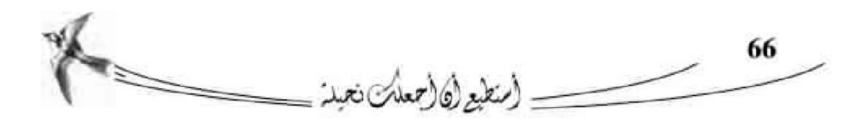
تغيير عادات مكتسبة على مدى العمر:

أعلم أنه قد مرت عليك أوقات عديدة في الماضي حاولت خلالها أن تأكلي بشكل معقول، ولكن مهما حاولت لم تكوني لتستطيعي أن تلتزمي بذلك. وربما اعتقدت بشكل أو بآخر أن هذا قدرك المحتوم- لو كان لدي فقط المزيد من قوة الإرادة، لم أكن لأكون بدينة.

أستطيع بالاعتماد على آخر البيانات العلمية أن أناقش هذا الموضوع بشكل حاسم:

هذا هراء!

الحقيقة هي أنه من شبه المستحيل التخلص من عادة من العادات باستخدام قوة الإرادة وحدها- يجب عليك أن تعيدي برمجة عقلك. عندما يوجد البرنامج الصحيح في الدماغ، فإن



القيام بالشيء الصحيح يصبح أمراً سهلاً؛ أما بوجود البرنامج الخاطئ، فمن شبه المستحيل القيام بذلك.

لقد ساعدت الناس عبر السنين على تغيير عادات قسرية مكتسبة على مدى العمر في دقائق قليلة، وبرهنت أنه حتى أشد الناس إدماناً على الحميات يمكن أن يخضع للبرمجة الفاعلة. مع هذا، وإلى أن تختبري ذلك بنفسك، فقد يبدو النظام لك غريباً بعض الشيء؛ لأنه إن كانت التغيرات الدائمة يمكن أن تحصل بهذه السرعة وهذه السهولة، فلماذا لم نستطع إحداثها في الماضي؟

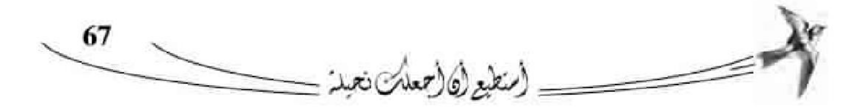
يعود كل الأمر إلى قاعدة نفسية بسيطة:

إن خيالك أقوى بكثير من إرادتك

لكي تكسبي خبرة سريعة في هذا الأمر تخيلي قطعة من كعكة الشوكولاته (أو أياً من أطعمتك المفضلة) أمامك. ثم جاهدي نفسك بكامل قوة إرادتك ألاّ تأكليها. ثم تخيلي مذاق الجليد الشوكولاتي وهو يذوب في فمك. هل بدأت نفسك تضعف بعد؟

الآن، تخيلي مرة أخرى قطعة كعكة الشوكولاته (أو طعامك المفضل) أمامك. تخيلي القطعة مغطاة بالديدان- ديدان مخاطية ملتوية. شمي الرائحة الكريهة المنبعثة من الديدان (أم هل الرائحة من الكعكة؟). هل فقدت الكعكة بعضاً من جاذبيتها؟

ذلك هو فعل خيالك وهو يعمل. الحقيقة هي أنك من خلال هذا التخيل تتخذين أفضل قراراتك حول ما ستأكلينه. عندما



تقرئين لائحة الطعام في المطعم، فإنك تتذوقين في عقلك الطعام الموجود في عقلك قبل أن تقرري ماذا ستطلبين. ذلك هو السبب الذي يجعل المطاعم تبذل قصار جهدها لوصف أطعمتها بعبارات مشهية. على سبيل المثال: ألا يوجد فارق بين "شريحة من سمك موسى مشوية قليلاً ومقدمة مع صلصة ليمون خفيفة، وبين "سمك ميت".

عامل التركيز:

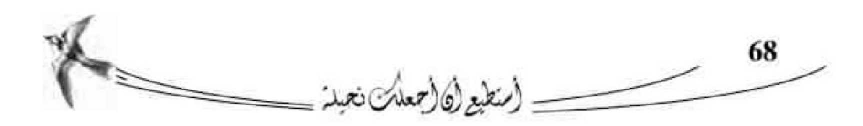
خذي بعض الوقت الآن لتسألي نفسك:

ما الذي أريده بالنسبة لجسدي؟

إذا كنت مثل معظم الناس فإن جوابك سيكون شيئاً من قبيل "أن ينقص وزني"، أو "أن أتخلص من بعض شحمي" أو "أن لا أكون بدينة بهذا الشكل".

إن إحدى أهم قواعد السلوك النفسي هي، "أنك تحصلين دائماً على المزيد من أمر ما عندما تركزين عليه." ومع ذلك، ففي جميع الأمثلة المذكورة أعلاه يجب على دماغك أن يركز على ما لا تريدينه لكي يفهم ما تقصدين- الوزن الذي تريدين إنقاصه، أو الشحم الذين تريدين التخلص منه، أو البدانة التي لا تعجبك. إن عدم التركيز لا يعزز المنظر الذي يشاهد فيه الناس أنفسهم فحسب، بل إنه يجعلهم أيضاً يشعرون بالعجز واليأس وعدم التحفز.

عندما توجهين تركيزك حصراً على ما تريدين "جسداً رشيقاً صحياً - فإنك ترسلين إلى عقلك الباطن رسالة كي يجد ويبحث



في جميع الفرص التي تتجه نحو تحقيق هدفك. عندما توضحين وتتخيلين بتخيل حي تماماً ماذا تريدين لنفسك، فإنك ستكونين قد بدأت عملية تمرين دماغك وجسدك على منحك الجسد الذي تريدين.

وكلما كنت أكثر تحديداً نفع ذلك أكثر. إذا قلت فقط أريد أن أكون أكثر نحولاً، فإن دماغك قد يفسر ذلك على أنك تريدين أن تفقدي نصف كيلو غرام فقط؛ لذلك اشرحي بالتحديد ماذا تريدين؟

على سبيل المثال:

- أريد أن أفقد خمسة وعشرين كيلو غراماً خلال الأشهر الأربعة القادمة.

أو -

- أريد أن أشعر بأنني مرتاحة بفستان قياس ثمانية.

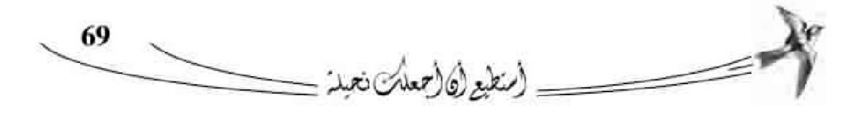
أو الجملة التي أفضلها أنا -

- أريد أن أبدو رائعة وأنا مجردة من الثياب!

النظرة للذات والتنبؤ الذي تحققينه بنفسك

تذكري، كل ما عليك القيام به لتحقيق هدفك هو:

1. كلي عندما تشعرين بالجوع.
2. كلي ما تريدينه فعلاً.
3. كلي بوعي واستمتعي بكل لقمة.
4. توقفي عندما تعتقدين أنك قد شبعت.



لماذا عليك الاستمرار إذاً في القراءة؟

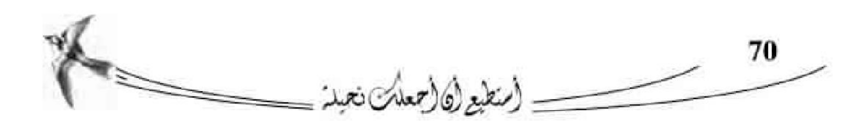
لأن التقنيات التي سأقدمها سوف تجعل العملية برمتها تحصل بشكل أسهل حتى وستسمح لك أيضاً بأن تشعري بأنك أفضل بكثير. بعبارة أخرى:

نحن لسنا فقط ما نأكل، بل نحن أيضاً ما نفكر

وجد جراح التجميل الشهير ماكسويل مولتز في الستينيات من القرن العشرين أن مستويات الاحترام والثقة بالنفس لدى مرضاه قد ازدادت زيادة كبيرة بعد الكثير من العمليات التي قام بها. ولكن بالنسبة لبعض الأفراد، لم يكن يبدو أن العملية قد غيرت أي شيء. استنتج الدكتور مولتز بعد بحث طويل أن المرضى الذين لم يشعروا بأي تغير في مستويات الرضى عن النفس كانوا "خائفين في قرارة أنفسهم". كانوا ينظرون إلى أنفسهم على أنها بلا قيمة أو أنها سيئة أو لا أمل لها، ولم يكن لحقيقة أنهم قد تغيروا في مظهرهم الخارجي أي تأثير على النظرة التي يرون بها أنفسهم من الداخل. كانوا يعانون مما سماه "صورة فقيرة للذات".

إن صورة الذات هي صورتك التي ترينها في مخيلتك. إنها الطبعة الأصلية التي تحدد كل شيء عنك، من مدى الحافز والذكاء والثقة التي أنت مستعدة لأن تملكيها، إلى مدى استعدادك لحمل كيلو غرامات الشحم أو التخلص منها.

إن السبب الذي يجعل لصورتنا الذاتية ذلك التأثير القوي على سلوكنا هو أن هذه الصورة تعزز نفسها بنفسها. على سبيل



المثال: لقد التقينا جميعاً بأشخاص ليسوا وسيمين بالمعنى التقليدي لكنهم يملكون هالة من الجاذبية؛ لأنهم يعتقدون في أنفسهم بأنهم جذابون فإنهم يتصرفون بلباقة ويلبسون ليظهروا أفتن ملامحهم ويملكون الثقة في التحدث لأي شخص. هذه الثقة بالنفس تجعلهم جذابين في عيون الآخرين الذين يتصرفون معهم بإيجابية، مما يعزز نظرتهم إلى أنفسهم على أنهم جذابين.

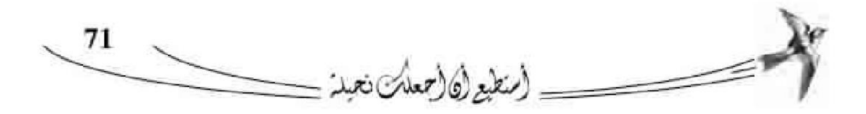
وبالمقابل هناك العديد من الأشخاص الذين يعتقدون في أنفسهم بأنهم غير جذابين، ويفسدون دون وعي أية محاولة للظهور بمظهر جذاب. ولكن، إذا كنت تظن فعلاً بأنك جذاب، فلماذا تبذل الوقت إذاً لكي تظهر النعجة على أنها خروف؟ لأنك إذا لم تقم بما يلزم لتقدم نفسك على أفضل ما يمكن، فإن الناس سيجدونك في النهاية غير جذاب.

على كل حال، لقد عملت صورتك الذاتية بشكل مثالي "مثبتة نفسها" بتوجيهك للعمل على الدوام مع من تعتبرين نفسك إياها.

إن كل شخص بدين تقريباً يحمل صورة ذاتية تخبره بأنه سيبقى بديناً على الدوام. ومع أنها قد تقول بأنها تفضل أن تكون نحيلة فإنها كثيراً ما تظن بأن الأشخاص النحيلين مختلفين عنها بشكل أو آخر، ويبدو الهدف غير قابل للتحقيق.

كيف يمكنك لك أن تغيري هذا النمط؟

بالتعود على تركيز انتباهك على ما تريدينه حقاً. سواء أحببت ذلك أم لا فإنك تحتاجين إلى الاعتياد على التفكير في نفسك وأنت تمتلكين جسداً جذاباً!



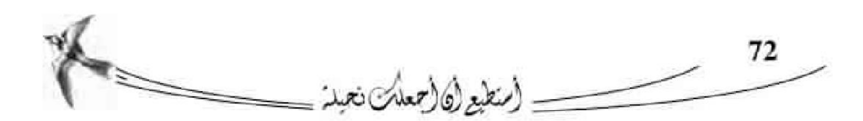
انظري إلى نفسك نحيلة

أظهرت دراسات علمية حديثة في الولايات المتحدة الأمريكية وأوربا بشكل قاطع على أن تقنيات النظر للأشياء تعزز كثيراً القدرة على إنقاص الوزن. عندما تتخيلين نفسك تخيلاً حياً وأنت نحيلة وتراجعي في ذهنك طريقك إلى الوزن المثالي، فإنك ترسلين رسالة إلى دماغك تؤثر في مستويات الطاقة وفي حافزك وفي استقلابك. تسبب هذه التغييرات إحساساً جسدياً يؤثر بدوره في أفكارك وعواطفك، التي تعزز بدورها البرمجة التي تبرمجين بها دماغك. هذا نظام تلقيم راجع إيجابي، وهكذا يجعلك كل جزء من النظام تشعرين شعوراً جيداً وأنت تتقصين من وزنك.

بينما أوجهك في التمرينين القادمين سأطلب منك أن تتصوري في ذهنك. هذا شيء يستطيع كل شخص أصلاً أن يقوم به. ولكي تبرهني ذلك لنفسك أجيبي عن الأسئلة التالية:

1. ما شكل الباب الأمامي لدارك؟
2. ما لون ذلك الباب؟
3. على أي طرف يوجد مقبض الباب؟

لكي تجيبي على أي من هذه الأسئلة، يجب عليك أن تتصوري – أن تدخلي في مخيلتك وتتصوري الصور. بالنسبة لتسع وتسعين بالمئة من الناس لن تكون الصورة مثل الحقيقة – وهذا أمر جيد؛ لأن من لا يستطيع أن يميز الفارق بين الصور في مخيلته والصور التي يراها في العالم حوله يعاني من مشكلة كبيرة.



جسدك المثالي

هاك تمريناً بسيطاً لكنه قوي ويمكنه أن يمرّن عقلك الباطن على مساعدتك في إنقاص وزنك والاحتفاظ بالوزن المثالي. عليك قراءة جميع الخطوات بعناية قبل القيام بالتمرين.

1- تريثي برهة وتخيلي أنك تشاهدين فلماً تظهرين فيه نحيلة وسعيدة وواثقة من نفسك.

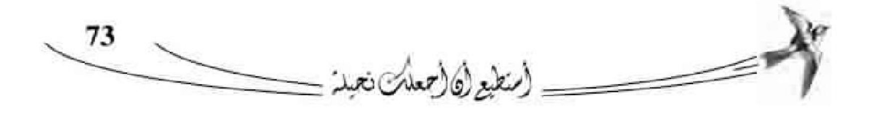
2- راقبي نفسك النحيلة وهي تقوم بالأشياء التي تقومين بها في حياتك اليومية وتنجزها بسهولة. تخيلي نفسك الجديدة وهي تأكل الكمية المناسبة فقط وتحرك جسدها بانتظام وتعالج حاجاتها العاطفية بسرعة وسهولة.

- كيف تخاطب نفسك الجديدة نفسها؟
- ما نمط نبرة الصوت التي تستخدمه؟
- كيف تقوم وتقعد؟
- كيف تتحرك؟

3. إذا لم يكن الفلم تماماً على النحو الذي تريدينه، قومي بالتعديلات التي ستجعلك تشعرين شعوراً ممتازاً. اسمحي لحدسك أن يقوم بتوجيهك.

4. عندما ترضين عن نفسك الجديدة ادخلي فيها. تقمصي منظور والسلوك في داخلك.

5. استعرضي الفلم الآن وتخيلي أنك في جميع مواقفك اليومية وانظري إليها من منظورك الجديد. فكري كيف سيكون الأمر لو كان لديك هذا المنظور وما الذي سيفيدك المنظور في تحقيقه. وكيف أن الأمور ستكون أفضل بكثير من الآن فصاعداً.

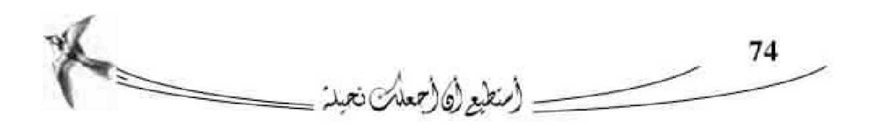


التكرار، التكرار، التكرار..

تذكري أن التكرار هو سر النجاح. عندما تكررين عملاً ما، يتكون طريق عصبي في الدماغ. ثم إن كل تكرار للفعل يعزز هذا الطريق العصبي. عندما تفكرين في نفسك على أنك نحيلة وصحيحة البدن فإنك ترسلين رسائل إلى عقلك الباطن لأن يتصرف ويشعر ويأكل كإنسان نحيل. وحينما يصبح جسدك أخف وزناً فإنك تشعرين بأنك مرهفة الأحاسيس أكثر طاقة وأكثر حيوية.

أجري هذا التمرين كل صباح وسرعان ما تجدين أنه قد أصبح عادة صحية لديك. وكلما أسرعت بالقيام بالتمرين بدأت أبكر بالشعور الجيد وبدأت تغيير نظرتك إلى نفسك نحو الأفضل. في كل مرة تقومين به ستكونين أقرب بخطوة إلى وزنك المثالي.

يركز هذا التمرين عقلك على هدفك مما يجعله أكثر فأكثر قوة وإجباراً بحيث أنه كلما تقولين لا للطعام الذي لم تعودي ترغبين بتناوله ونعم للطعام الذي تريدينه فعلاً، فإنك ستشعرين أكثر فأكثر بذلك الشعور اللطيف، وستعرفين بأنك أقرب بخطوة إلى وزنك المثالي.

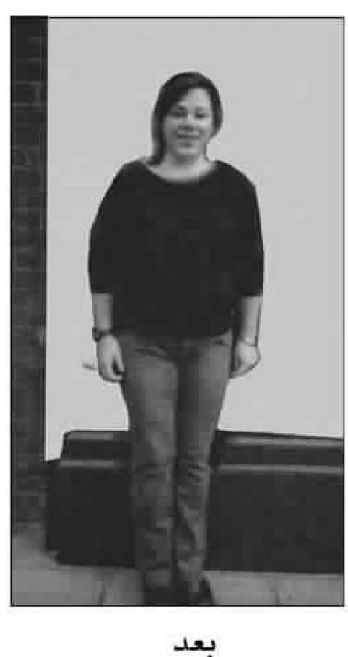


كلير سينغ

نقص وزنها 41 كيلو غراماً

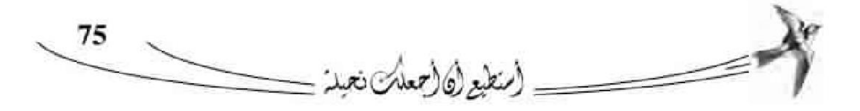


قبل



بعد

بعد بقيت أعاني من مشكلة الوزن معظم حياتي في فترة الكهولة، ولقد جربت في الماضي كل حمية من الحميات مئات من المرات. في يوم الميلاد المجيد من العام الماضي كنت في الحضيض ولم أعد أرى أي طريق للخروج من الحلقة المعيبة من تناول الطعام وزيادة الوزن وعلاقتي العامة السيئة مع الطعام. لو أنك سألتني عندها ما الذي تناولته من طعام في يوم ما لكنت قد صدقتك القول لكنني متأكدة أنني لم أكن لأذكر كل شيء أكلته؛ لأنني كنت

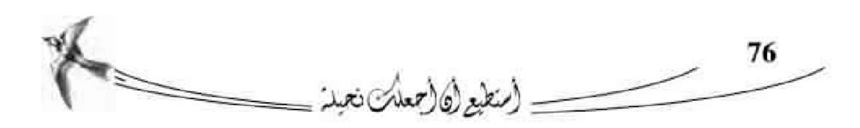


آكل دون تفكير. ببساطة، لم أكن أحفظ كل ما أكلته. كنت آكل سواء كنت جائعة أم لا، ولم أكن حتى أفكر في الأمر. كنت أنحدر في هاوية لا قرار لها.

دفعت والدتي رسم التسجيل في ورشة عمل بول كهدية ليوم الميلاد المجيد، وفكرت في الذهاب لأنه لم يكن لدي شأن آخر أقوم به. لن أنسى أبداً ذلك اليوم. عندما كنت في طريقي في قطار الأنفاق عائدة إلى المنزل، كنت أشعر بكامل الإلهام. كان البرنامج بسيطاً، لكنه كان إلهاماً عظيماً كما لو أن شخصاً قد أيقظني من نومي قائلاً: "هاك أجوبتك." بدا الأمر واضحاً جداً" "كل ما عليك هو اتباع هذه الخطوات البسيطة والانطلاق.." صرت لأول مرة في حياتي حقاً أفكر في الطعام الذي أتناوله، قبل وفي أثناء تناوله!

في الوقت نفسه الذي بدأت فيه باتباع الطريقة الجديدة في حياتي، بدأت بالذهاب إلى نادي الرياضة حيث كان يساعدني هناك مايك، مدربي الشخصي. بدا التمرين مرافقاً طبيعياً للطريقة الجديدة "الطبيعية" في الحياة. كانوا يزنونني بانتظام، وكان ذلك حافزاً ومشجعاً لي أيضاً.

تطلب الأمر مني بعض الوقت لتصديق أنني أستطيع القيام بالأمر- بدا الأمر بسيطاً جداً، وكان عليّ إدراك أنه ليس حلماً. لكن حياتي قد تغيرت تغيراً كبيراً، وذلك أمر مذهل. تلقيت دعماً كبيراً من أمي الحنون وصديقاتي. ما أروع هذا. أشعر الآن وأنا في الثامنة والعشرين من العمر بأنني قد بدأت بأن أعيش الحياة التي



كان عليّ أن أعيشها من قبل. لقد تغيرت جميع جوانب حياتي. اكتسبت ثقة بشتى المناحي، وأصبح التسوق لشراء الثياب متعة الآن بدلاً من أن يكون كابوساً!

أعيش الآن حياة نشيطة جداً وأنظر اليوم إلى الطعام نظرة مختلفة جداً. أعرف الآن أن الطعام وقود للجسد وليس ركيزة السعادة. منذ أن حضرت ورشة عمل بول وأنا آكل كمية أقل حقاً من الطعام. أنا أفكر الآن فعلاً فيما أتناوله وأصبحت أشبع بسهولة أكبر. لم أعد آكل الطعام الرث، ولقد تحسنت حتى قدراتي في فن الطبخ!! لست أشعر شعوراً أفضل بكثير فحسب، لكنني أصبحت أيضاً أكثر تناغماً مع جسدي ولم أعد أعاني من الصحة العامة السيئة وجهاز الهضم العليل.

سوف أكون مدينة دوماً لتجربة تغيير نمط الحياة هذه، وأنا أقدّر هذه "الفرصة الثانية" التي سنحت لي على محمل الجد. لقد غيرت هذه التجربة حياتي حقاً. وكما يقول القائل: "هاك مفتاح بقية حياتك..".

كلير سينغ





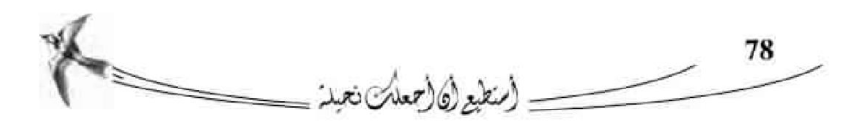
التغلب
على الأكل العاطفي

معرفة الجوع العاطفي:

كما ذكرت في الفصل الأول فإن الجوع العاطفي هو أحد الأسباب الأساسية للبدانة في العالم. ومع ذلك فإن الكتب المتلاحقة والبرامج المتتابعة تحاول أن تتعامل مع القضية بتوجيهك لعدم تناول الطعام. يشبه ذلك محاولة علاج الرجل المكسورة بإخبار المريض أنه كان يجب ألاّ يقع أصلاً! بدلاً من التوجه لخارج نفسك وسؤال ما يُطلَق عليهم (الخبراء) "ماذا يجب أن آكل؟" عليك أن تتوجهي لداخل نفسك وتسألي نفسك "ما الذي يأكلني ؟"

إن أحد أكثر الأخطاء التي يرتكبها الناس شيوعاً عندما يبدؤون لأول مرة باتباع نظامي هو أنهم يخلطون بين الجوع العاطفي والجوع البدني؛ ذلك لأنهم إلى أن يصبحوا أكثر تناغماً مع أجسادهم فإن نمطي الجوع متشابهان كثيراً لديهم.

هاك بعض النقاط التي تساعدك على تمييز النمطين في كل مرة.



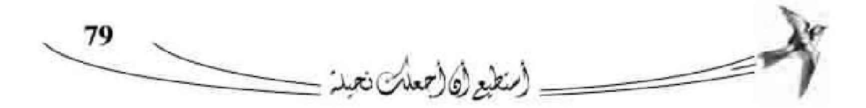
1. الجوع العاطفي مفاجئ وعاجل؛ بينما الجوع البدني تدريجي وصبور

هل شعرت يوماً برغبة مفاجئة ملحة لالتهام الطعام؟ إذا استرجعت الزمن في ذهنك، فسوف تجدين أن اللحظات الوحيدة التي كانت تأتي مباشرة قبل حلول "الجوع" هي اللحظات التي كنت تجادلين فيها نفسك في ذهنك. ولكي لا تتعاملي مع المشاعر التي تجري في جسدك، مهما كانت، فإنك تتعلمين شأن كثير من الناس أن تطمري هذه المشاعر ضمن الطعام.

من ناحية أخرى فإن الجوع البدني تدريجي. قد تلاحظين عصراً لطيفاً في بطنك أو حتى قرقرة قوية. إذا استمررت في تجاهل جوعك، فلربما تعانين من خفة الرأس أو حتى الحزن والغضب والتعب. كلما تعلمت في وقت أبكر أن تتعرفي على إشارات جسدك بأنه يحتاج إلى الطاقة، سهل عليك أن تميزي بين هذين النمطين من الجوع.

2. لا يمكن إشباع الجوع العاطفي بالطعام في حين يمكن إشباع الجوع البدني به.

حقق الأستاذ الجامعي بين فلتشر في دراسة مدهشة أجريت في جامعة هيتفورد شاير نتائج مذهلة بتعليم الناس بأن يستجيبوا "لنزوات الجوع" بالخروج والقيام بشيء ما في هذا العالم-إطفاء التلفاز والخروج للمشي، أو التحدث مع صديق، أو حتى الخروج إلى دار عرض الأفلام. قامت هذه الأعمال بتغذية جوعهم العاطفي، وسمحت لهم بتهدئة الإشارات العاطفية التي كانت



ترسلها لهم أجسادهم. ومع هدوء هذه الإشارات العاطفية أصبح من السهل على الناس أن يستمعوا إلى مشاعرهم البدنية من الجوع والشبع وأن يستجيبوا لها.

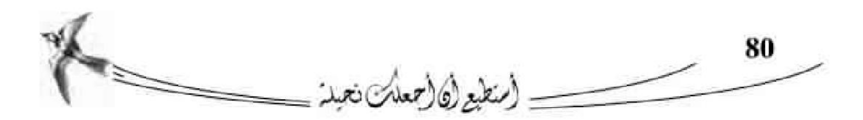
إذا كنت تأكلين وتأكلين ولا تشبعين أبداً، فالسبب في ذلك هو أنك لا تحتاجين إلى الطعام- إنك بحاجة إلى تغيير مشاعرك. عندما تكونين متعطشة إلى المشاعر الجيدة (أو على الأقل إلى إخفاء مؤقت لمشاعر سيئة)، فلن تشبعك أية كمية من الطعام. وهذا شيء آخر يختلف فيه الجوع العاطفي عن الجوع البدني- عندما تعالجين السبب الجذري للجوع العاطفي، فإنه لا يعود مرة أخرى بعد أربع ساعات!

سبب الجوع العاطفي:

مهما كانت المظاهر المحددة التي تظهر بها، فإن المشاعر التي تكمن وراء الجوع العاطفي ترجع دائماً إلى شيء واحد، إلى سر يحمله معظم الناس معهم طوال حياتهم:

الاشمئزاز من النفس - الشعور باليأس والعجز وانعدام القيمة وبأن الشخص غير محبوب

وكما تعلمنا سابقاً، فإن العقل والجسد مرتبطان ارتباطاً وثيقاً. أظهرت أبحاث حديثة أن لتفكيرنا أثر كبير على صحتنا وشعورنا الجيد. يمكننا أن نعدل العملية الحيوية التي تجري في أجسامنا عبر تخيلنا، ويمكننا بالتأكيد أن نعدل من مشاعرنا ومزاجنا.



أكثر نقّادك قساوة:

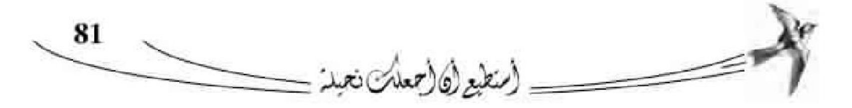
لا زلت أعجب من أن اضطهاد الذات الذي يضع معظم الناس أنفسهم تحت رحمته مع بدء كل يوم جديد. ينظر أحدهم إلى نفسه في المرآة في الصباح ويقول: "وجه بدين، أيدي بدينة، فخذين بدينتين"، ثم يمضي في حياته متسائلاً: لماذا لا يشعر بالرضى عن نفسه.

أنفذ في حصص إنقاص الوزن التدريسية التي أدرّسها تمريناً أساعد فيه الأشخاص على إيقاف اضطهاد الذات والبدء في تقدير أنفسهم. أطلب من متطوع أن ينظر في المرآة وأن يشارك المجموعة بصوت عال انتقاده الذاتي لنفسه. كنت أقوم بهذا التمرين مرة مع سيدة جميلة الملامح نظرت إلى نفسها في المرآة وصرخت، "بقرة كريهة بدينة".

ضحك الجميع بالطبع لأنهم كانوا يعانون أنفسهم مما تعاني منه. عندما سألتها ما الذي كانت لتقوله لو أن شخصاً ما عبر الطريق إليها وقال لها ذاك القول نفسه، أجابت أنها ربما قد تضربه. لم تكن السيدة لتقبل هذا الكلام من أي شخص آخر لكنها مع ذلك تهين نفسها كل مرة تنظر فيها إلى المرآة.

ربما كانت أشهر التوجيهات الموضوعة للعيش الفعال في الحضارة الغربية هي ما يطلق عليه "القاعدة الذهبية"، التي يعبر عنها مثلاً بقولهم: "عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك". إن ما أرشحه "لقاعدة بلاتينية" هو القول:

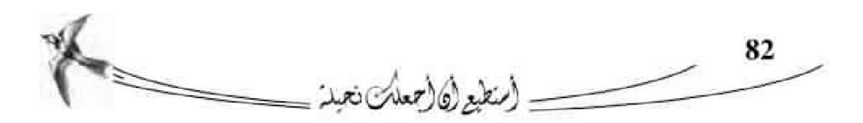
عامل نفسك كما تحب أن يعاملك الآخرون.



لو أن أي شخص آخر أهاننا بقلة أدب علناً كما نهين أنفسنا ("ما أنا إلاّ غبي أحمق"، "يا الله كم أنا خائب"، إلخ.) أو عاقبنا دون رحمة كما نعاقب أنفسنا ("لا أصدق أنني تناولت الحلويات - لم يعد هناك مجال للّعب! سوف أستمر في التمارين الرياضية إلى أن أتقيأ!") لانتهينا إلى الشجار احتجاجاً على الظلم أو اللاإنسانية لمثل هذه المعاملة القاسية غير العادية.

لكننا عندما نعامل أنفسنا بهذه الطريقة فإننا نحتمل أنفسنا- غالباً لأن أحداً لم يخبرنا بأن علينا أن نرفض ذلك. إلى أن ندرك بأن هناك بدائل صحية عن إهانة أنفسنا بسبب البدانة لتحفيز أنفسنا على إنقاص الوزن، فمن المستحيل أن نلبي المعايير الفائقة غير المنطقية التي نضعها لأنفسنا. لحسن الحظ، عندما ندرك اشمئزاز الذات على حقيقته فإننا نضعف سيطرته علينا ويصبح بالإمكان معالجته بدلاً من إسكاته بالطعام. مع بداية نظرك إلى نفسك على أنك قادرة ومحبوبة ولك قيمة بحد ذاتك، فإنك ستستمرين بالشعور بوخز الجوع العاطفي.

من الشائع عندما تكونين مكتئبة أن يرى أصدقاؤك وأفراد عائلتك نقاط قوتك وأهميتك حتى ولم تكوني أنت ترينها مثلهم. يمكننا أن نستعمل هذا العامل لبدء عملية حب وتقدير أنفسنا. هاكِ تمريناً يساعدك على تبديل أنماط الاشمئزاز من النفس التي تحملينها مثل معظمنا طوال حياتك.



شخص يحبك:

عليك قراءة جميع الخطوات بعناية قبل القيام بالتمرين.

1. إذا ناسب الأمر، أغلقي عينيك وفكري في شخص يحبك أو يقدرك كثيراً. تذكري طريقتهم في النظر وتخيلي أنهم يقفون أمامك الآن.

2. اخرجي بلطف من جسدك وادخلي في جسد الشخص الذي يحبك. انظري من خلال عيونهم، واستمعي من خلال آذانهم، واشعري بالحب والشعور الجيد الذي يكنونه وأنت تنظرين إلى نفسك. فكري حقاً في تفاصيل ما يحبونه ويقدرونه فيك. أدركي وأقري بهذه الخصال المدهشة التي ربما قد تكونين لم تقدّريها في نفسك حتى اليوم.

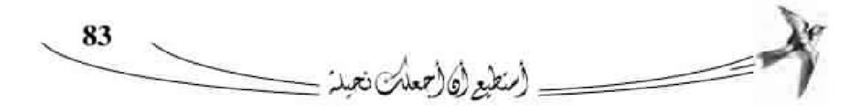
3. عودي إلى جسدك وتمهلي لحظات تستمتعين فيها بالشعور الجيد لمعرفة أنك محبوبة ومقدرة على ما أنت عليه تماماً.

يمكنك الحفاظ على هذا الشعور الداخلي لساعات وساعات، ويمكنك أن تعيدي هذه التجربة كلما أردت تعزيزها.

كلما قمت بها عدداً أكبر من المرات أصبحت التجربة أسهل وسيصبح أوتوماتيكياً في النهاية أن تحبي وأن تُحبي.

التصميم الطبيعي لأجسامنا:

هل كنت تعلمين أن أقل من واحد بالمئة حتى من النساء في العالم يملكون المكوّنات الوراثية لكي يصبحوا على شكل ما يسمى



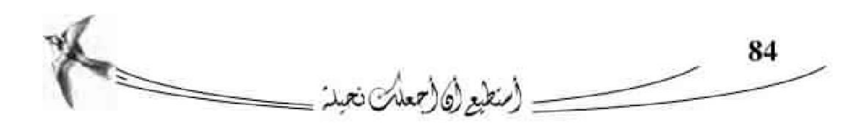
"الشكل النموذجي"؟ مع ذلك فإنني عندما أجتمع مع أشخاص يعتبرون أنفسهم بدينين، فإنني أجدهم يضيعون مقداراً طائلاً من الوقت في مقارنة أنفسهم مع السيدات المتبرجات المتبسمات النحيلات اللواتي يظهرن على غلاف المجلات، ومن ثم يشعرون بالحاجة إلى تناول شيء من الطعام لكي يشعرون بأنهم أفضل!

تمتلك أجسادنا نسخة تعليمات طبيعية للصحة المثالية. صمم البشر لأن يكونوا بطول خمسة إلى ستة أقدام، وهذا هو السبب الذي يجعلنا نتوقف عن النمو في أواخر مرحلة المراهقة. لا يستمر أحد بالنمو إلى طول عشرين قدماً- لن يكون ذلك طبيعياً ولا صحياً. نحن نملك بصورة مشابهة شكلاً طبيعياً. إذا أصبحنا أكبر من هذا أو أصغر بكثير فإن السبب هو أننا قد تدخلنا في التصميم الطبيعي لأجسادنا.

من الشائع جداً أن يخبرني بعض الناس أن أجسادهم لا تعجبهم وأنهم مستعدون للقيام بكل ما يلزم لمحاولة إهمال شكل أجسادهم. إن ما لا يدركونه في الواقع هو أنه من المهم الانتباه إلى ذلك الشكل- إذا كنت تريدين تغيير شكلك فعليك أولاً إجراء هدنة مع جسدك الطبيعي. وفي حقيقة الأمر، كلما تعلمت أكثر قبول جسدك كما هو، ستدهشين بسهولة التغيير.

هاك القاعدة الأساسية:

يجب أن تصالحي الجسد الذي تملكين لكي تحصلي على الجسد الذي تريدين.



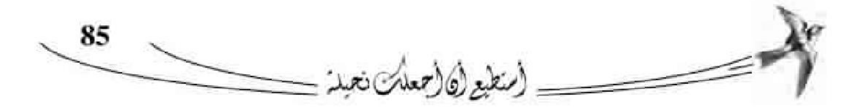
بالطبع قد تطمحين بأفخاذ أنحف أو بطن مستو، لكن الجسد الذي تعيشين فيه الآن هو الجسد نفسه الذي سيصبح أرشق وأنحل، لذلك يتوجب عليك أن تبدئي بمصالحته الآن.

القمة والشره و سوء شكل الجسد:

(مع أن جميع التقنيات المذكورة في هذا الكتاب تستطيع أن تعطي فارقاً في الطريقة التي تشعرين بها تجاه نفسك والأفعال التي تقومين بها، مع ذلك إذا كنت تشكين أو كنت قد أُخبرت بأنك تعانين من اضطراب في تناول الطعام فعليك أن تراجعي المختص المناسب).

مع أن المصابين بالقمة والضور كثيراً ما يكونون نحيلين بشكل شديد فإنهم يصرون على أنفسهم أنهم بدينون ويشتمون أنفسهم بشتى أنواع الشتائم عندما ينظرون إلى المرآة.

يستطيع بعضهم أن يركز نظره على جزء صغير من نفسه ساكباً جام غضبه على ذلك الجزء من جسده. بينما هناك آخرون قادرون على الهلوسة الكاملة، كالذي ينظر في بيت المرايا العجيبة على طرف البحر حيث تظهرك المرآة أطول أو أعرض مما أنت عليه في الحقيقة. إن هذه النظرة المشوهة للذات، والتي يطلق عليها عادة اسم "سوء الشكل" تمنع الناس من محاولة الاستمتاع حقاً بالحياة أو تناول كمية كافية من الطعام. في أحسن أحوالها يمكن أن يكون لهذه الآفة عواقب جسدية وخيمة، وفي أسوأ حالاتها يمكن أن تؤدي إلى الوفاة.



لقد عملت على علاج سيدة جميلة تعمل في التلفزيون لم تكن تستطيع النظر إلى نفسها في المرآة دون أن تنهمر منها الدموع. كانت قد جربت جميع أنواع المعالجات ولم يجدِ معها شيء. استطاعت باستخدام التقنية التي سأشرحها لكم حالاً أن تتغلب على اضطرابها المريع الذي لازمها طوال حياتها. أصبحت قادرة في أقل من ساعة على النظر إلى نفسها بثقة في المرآة وأن ترى بأنها جميلة.

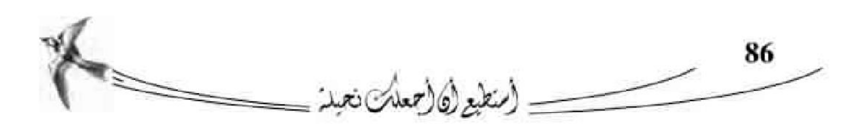
سألتها خلال عملية التغيير أن تتذكر مرة من المرات تلقت فيها المديح. حاولت كثيراً لكنها لم تستطع أن تذكر أية مرة.

كان شريك حياتها موجوداً واقترحت عليها أن تفكر في وقت قال لها فيه شيئاً لطيفاً. أجابت، "سيكون ذلك يوماً مشهوداً" .بدا منزعجاً قليلاً ومندهشاً وقال: "لكنني أقول لك أشياء لطيفة طوال الوقت" .

قبل أن تسنح لها الفرصة للجدال، تدخلت بسرعة قائلاً: "إنني أصدقه!"

إن نظرتنا إلى أنفسنا تشكل ورق ترشيح ترشّح فقط ما يلائم النظرة التي ننظر فيها لأنفسنا. لأنها كانت تنظر إلى نفسها تلك النظرة السيئة، كانت كلما قال لها شخص ما شيئاً لطيفاً فإنها كانت تتجاهله فوراً: لأن ذلك الكلام اللطيف لا يلائم ما كانت تعتقده عن نفسها في نفسها.

جاءت أعذب لحظة في الجلسة في أواخرها. مع أنها كانت تعيش مع شريكها منذ سنوات عديدة وكان لديهما طفل، فإنهما لم



يتزوجا لأنها لم تكن تحتمل فكرة أن "جميع الناس سينظرون إليها في حفل الزفاف وهي تبدو شنيعة".

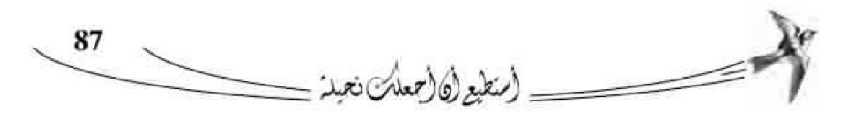
بعد أن نزعنا عنها كره الذات وملأت قلبها بالحب، سألتها عن رأيها في الزواج. استدارت وابتسمت لشريكها وقالت: "يجب أن يطلب شخص مني ذلك." استطاعت أخيراً أن تستقبل كل ذلك الحب الذي كان يحاول أن يمنحها إياه منذ سنوات.

المرآة الودودة:

كل شخص يتلقى المديح من آن إلى آخر. قد يكون الأمر بسيطاً في بعض الأحيان مثل: "أنت تبدين رائعة"، أو "تبدين أنيقة اليوم". وقد تبدو عميقة في أحيان أخرى، مثل: "أنت فاتنة جداً اليوم" أو "هل تعلمين كم يحترمك الناس؟"

يمكن للأحاسيس الإيجابية الصادقة التي يبديها الآخرون، والتي قد لم تكوني قادرة على رؤيتها أو تقديرها تقديراً كاملاً بسبب نظرتك لنفسك في ذلك الوقت، أن تكون ذات أهمية كبيرة في تعلّمك لتقدير قدراتك الخاصة تقديراً أكبر وفي تعزيز احترامك الآن لنفسك.

لن تساعدك التقنيتان التاليتان على التخلص من الجوع العاطفي فحسب، بل ستساعدك أيضاً على الشعور بشعور أفضل فأفضل عن نفسك كلما نظرت في المرآة. عليك قراءة كل تقنية عدة مرات إلى أن تعرفي الخطوات جيداً ومن ثم اذهبي وقومي بها.



المرآة الودودة- الجزء الأول:

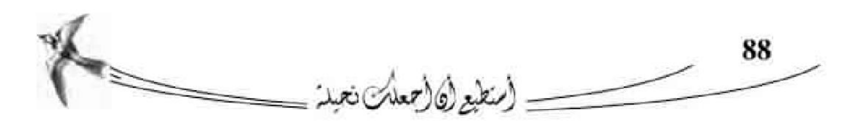
عليك قراءة جميع الخطوات بعناية قبل القيام بالتمرين.

1. تذكري، وأنت تقفين أمام المرآة وعيناك مغمضتان، مناسبة خاصة مدحك فيها شخص تحترمينه أو تثقين به. لا يلزم ذلك أن تكوني قد صدّقت المديح حينئذ، لكن عليك أن تثقي بإخلاص الشخص الذي قالها لك. كرري العملية مرة أخرى من جديد.

2. بينما تتذكرين المديح، وإخلاص الشخص الذي يقوله، ركزي انتباهك خاصة على مشاعر الثقة والاحترام لذلك الشخص.

3. عندما تشعرين بأقوى ما يمكن، افتحي عينيك، وانظري في المرآة وشاهدي حقاً ما شاهدوه. اسمحي لنفسك بأن تري ما رآه شخص آخر ولاحظي ما الذي يجعلك ذلك تشعرين به.

4. أخيراً، تخيلي أنك تلتقطين صورة لنفسك على ما أنت عليه. تخيلي أخذ تلك الصورة مباشرة إلى قلبك. احتفظي بها هناك حتى تستطيعي النظر إليها كلما أردت لتذكري نفسك بمدى الشعور السعيد الذي يمكنك أن تشعري به.



المرآة الودودة- الجزء الثاني

عليك قراءة جميع الخطوات بعناية قبل القيام بالتمرين.

1 . أمضي دقيقة على الأقل كل يوم وأنت تنظرين إلى جسدك في المرآة. في العالم المثالي تفعلين ذلك دون ثياب، ولكن إن لم يرق لك ذلك في البداية، يمكنك أن ترتدي أي شيء يظهر شكلك الأساسي.

2. لاحظي الأفكار التي تتوارد، من "هذا فعل غبي" إلى "يا الله، أنا أكره فخذاي" إلى "هممم.. هذا ليس سيئاً، ليس سيئاً على الإطلاق!"

3 . أرسلي الحب والموافقة والطاقة الإيجابية إلى الشخص الواقف على المرآة. اجعليها تعرف أنك تقفين إلى جانبها، وأنت تحبينها على ما هي عليه بغض النظر على حجم الفخذين.

عندما تشعرين أنك قد أتقنت التمرين الأول انتقلي إلى:

تذكري أن تستعملي هذه التقنية كل يوم ولا تندهشي من السرعة التي ستلاحظين فيها الفارق. إن مجرد الانتقال من كره الذات إلى حب الذات كاف لتغيير الحياة لدى العديد من الأشخاص. ستقطعين في النهاية كامل الطريق إلى الحب، وعندها تصبح التغييرات أكثر شدة.

عندما تبدئين بعلاج حاجاتك العاطفية علاجاً فاعلاً، فإنك ستجدين أن جوعك العاطفي قد بدأ يخف. وعندها سيصبح تناول الطعام فقط عندما تشعرين حقاً بالجوع أسهل وطبيعياً أكثر. سوف تصبحين أكثر ثقة وسحراً بشكل ملحوظ. سوف تجدين نفسك، يوماً بعد يوم، تقومين بالأشياء التي كنت تستطيعين مجرد أن تحلمي بها.



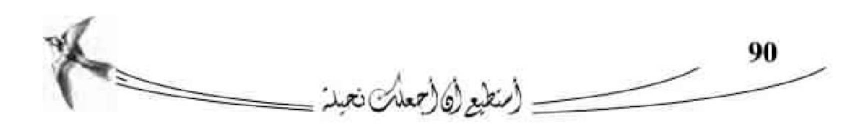
الحق فيما يتعلق بالتمارين الرياضية

خرافة الاستقلاب:

> "استخدمت تقنية بول للجري في سباق خمسة كيلو مترات. انزاح عني الوزن الزائد دون أي عناء".
>
> **كاثي ترفليان**
>
> دليل سياحي

إن الاستقلاب هو السرعة التي ينتج فيها جسدك الطاقة. كلما زادت سرعة استقلابك، كان جسدك أسرع في تنفيذه للأمور من تعديل حرارة الجسم إلى نمو الأظافر. والأهم من ذلك بالنسبة لغرضنا، كان جسدك أسرع في حرق أي شحم زائد بغض النظر ما إذا كان ذلك الشحم يأتي من طبق لحم بقر مشوي لذيذ أو من وركيك أو فخذيك أو معدتك.

إن معدل الاستقلاب الذي يحصل الآن في جسدك هو ما يسمى "بمعدل الاستقلاب الأساسي"، وهو المعيار الأساسي الذي يحدد كم سيحرق جسدك من الحريرات خلال اليوم.



إن إحدى الخرافات المتأصلة في عالم إنقاص الوزن هي خرافة الاستقلاب التي تقول:

يجد بعض الناس صعوبة أكبر في إنقاص الوزن بالمقارنة مع الآخرين بسبب معدل استقلابهم الأساسي المحدد وراثياً:

وربما تكونين قد سمعت هذا الكلام بالصيغة التالية:

لا أستطيع أن أنقص وزني لأن استقلابي بطيء

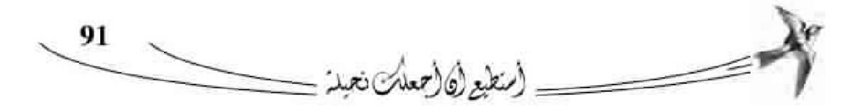
لكن استقلابك مع ذلك ليس ثابتاً- يمكن لمعدل الاستقلاب أن يتغير ولسوف يتغير على مدى عمرك استجابة لما تأكلينه وما يقوم به جسدك من نشاط. لن أظهر لك في هذا الفصل كيف تسرّعين من استقلابك فحسب، بل كيف "تشحنينه شحنة هائلة" أيضاً مما يمكنك من زيادة معدل الاستقلاب الأساسي وحرق المزيد من الشحم والحريرات على مدى اليوم حتى عندما تكونين نائمة!

هل أستطيع أن أغير حميتي فقط لكي أدعم استقلابي؟

"الأمور الأكيدة" في الحياة قليلة جداً، لكنني أستطيع أن أقدم لك أمراً أكيداً منها هنا:

إذا واصلت الحمية فإن وزنك سيزيد، وستبقى هذه الزيادة معك طوال العمر

أعرف أن هذا أمراً مثيراً للجدل، لكننا إذا تعمقنا قليلاً في فهم الاستقلاب فإنني أعتقد أنك سرعان ما ستجدين أنه لا بد لك ببساطة من الاستسلام.



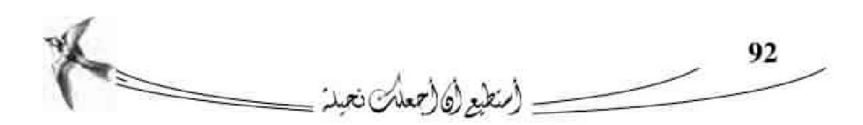
تذكري أن الأمور تسير كما يلي: إذا جوّعت جسدك فإنه يدخل في نمط حفظ الذات، والذي يعرف أيضاً بنمط "تخزين الشحم" .سوف ينخفض معدل استقلابك لأدنى حد وسوف تشعرين بالإنهاك وبعدم الرغبة نهائياً في القيام بأي تمرين رياضي أو أي نشاط بدني آخر. السبب في ذلك هو أنك عندما تجوّعين نفسك فإن جسدك سوف يحاول أن يعوض عن ذلك بإقفال استقلابك. يريد جسدك أن يحافظ على الطاقة؛ لذلك سوف يحاول أن يبطئ أنظمة الطاقة لديك إلى أدنى حد ممكن وأن يستنزف كل ما يستطيع تحويله إلى شحم (طاقة مختزنة) يختزنه فيك.

على الطرف النقيض، سوف تأكلين كلما أحسست بالجوع، وسوف يعرف جسدك أن لديه الكثير من الوقود. سوف يسرّع من معدل الاستقلاب لديك حتى يتمكن من استعمال الطاقة بسرعة وفاعلية؛ ولأنه يعرف أن الطاقة سوف تعوّض حسب الحاجة، فإنه لا يكترث باختزان أي احتياط شحم إضافي، وسوف لن تبدي نحيلة فحسب، بل سوف تكونين مفعمة بالطاقة أيضاً.

الحق فيما يتعلق بالتمارين الرياضية:

إن الطريقة التقليدية لزيادة معدل الاستقلاب الأساسي لديك هو القيام بالتمارين الرياضية. لكن قبل أن ترفعي يديك جزعة، تذكري أن "التمارين الرياضية" هي بهذه البساطة:

أي شيء تقومين به يجعلك تتنفسين بعمق أكبر من المعتاد و/أو يسبب زيادة في معدل ضربات القلب.



هل تستطيعين التفكير في أية طرق ممتعة تجعل قلبك يخفق ويجعلك تتنفسين أعمق مما تتنفسين به الآن؟

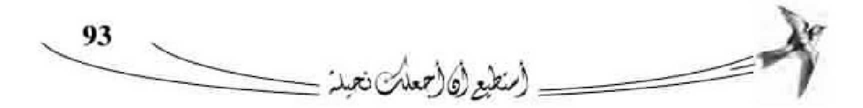
إذا كان الجواب نعم فأنت تسيرين في طريقك إلى جعل شحن استقلابك جزءاً سهلاً وممتعاً من حياتك.

عندما أسأل الناس عن التمارين الرياضية فإنهم يفكرون في الجري على المضمار أو في حمل الأثقال الحديدية. وأنا أضحك دائماً عندما يخبروني في حلقات إنقاص الوزن الدراسية التي أدرّسها بأنهم لا يمارسون أي نوع من التمارين الرياضية. أسألهم، "ألا تنهضون من السرير في الصباح؟" "ماذا عن المشي داخل المنزل؟ هل يحملكم أحد أم تمشون على أقدامكم؟"

الحقيقة هي أننا "نتمرن" كل يوم، طوال اليوم؛ بمجرد تحريك أجسامنا. المفتاح لزيادة شحن استقلابنا (وبالتالي تسريع المعدل الذي تحرق فيه أجسامنا الحريرات والشحم) هو ببساطة التحرك أكثر مما نقوم به الآن.

خطوات بسيطة نحو النجاح:

صُنعت أجسامنا بعضلات مصممة لأن تُستعمل. ولأن الكثير منا يعمل في المكاتب وينتقل بالسيارة أو الحافلة أو القطار، فإننا لا نستعمل عضلاتنا بالقدر الذي كان يستعمله أسلافنا. لقد ورثنا جميع المورثات الصحية الملائمة للّياقة، والاستقلاب سريع الاحتراق، لكننا تركنا عادة استعمال عضلاتنا بأكبر قدر ممكن.

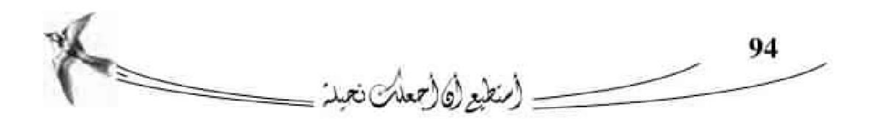


اكتشف الباحث والمؤلف الدكتور جيمس هيل في دراسة مثيرة للاهتمام أن عدد الخطوات الوسطي الذي نمشيه كل يوم بين عمر الثامنة عشرة والخمسين يعادل 5000 خطوة فقط. (المعدل بالنسبة للرجال أقرب إلى 6000 خطوة) يثير الفضول أكثر أن الدراسة قد أظهرت أن الأشخاص البدينين يمشون من 1500 إلى 2000 خطوة أقل في اليوم من أولئك الذين يحافظون على أوزان صحية.

فكروا في ذلك قليلاً، إن مجرد 2000 خطوة زائدة فقط في اليوم يمكن أن يشكل الفارق بين زيادة الوزن والنحول! تلك هي المسافة التي تقطعها إذا قطعت أربعة شوارع في المدينة. كلما زاد عدد الخطوات التي تقطعينها زاد عدد الحريرات التي تحرقينها، وسوف تستمر زيادة استقلابك الحاصلة بسبب هذه الخطوات الزائدة في حرق شحومك بينما أنت ترتاحين أو حتى تنامين.

بينما يوصي بعض الأطباء بأن تمشي 10 آلاف خطوة في اليوم على الأقل، فإنني أعرف أشخاصاً قطعوا أشواطاً سريعة في إنقاص الوزن بمشي 20 ألف خطوة في اليوم.

إذا كنت تريدين أن تعرفي كم خطوة تمشين في اليوم الآن، يمكنك شراء عدّاد خطى بسيط من أي متجر رياضي بسعر يقارب جنيه إسترليني واحد. علقيه على ثيابك وأنت تبدئين نهارك وانظري كم خطوة تمشين في أيامك العادية. حاولي زيادة عدد الخطوات 2000 خطوة كل أسبوع إلى أن تصلي وأنت مرتاحة إلى هدفك المنشود.



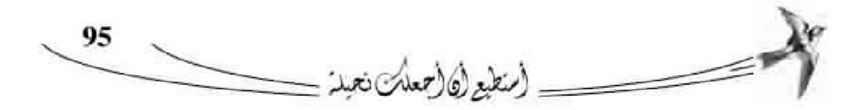
هل هذا فعلاً كل ما في الأمر؟

إن أكبر خرافة رياضية في العالم هي فكرة "لا ألم لا مكاسب" .في حين أن واقع الرياضة هو، "لا جهد، لا مكاسب؛ قليل من الجهد، مكاسب جمة". لكن يجب عدم خلط الجهد مع الألم. إن الألم شيء سيئ، وإذا كنت تشعرين بأي ألم على الإطلاق خلال التمارين، فيتوجب عليك التوقف فوراً. الأمر فعلاً بهذه البساطة. إذا كنت تريدين ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم، فيتعين عليك الاستمتاع بتحريك جسدك في أثناء القيام بالتمرين وبعده.

دعونا نلقي الآن نظرة على بعض الفوائد الأخرى للتمارين الرياضية. أظهرت الدراسات أن التمارين العادية لا تنقص الوزن فحسب، ولكنها أيضاً تجعل المرء يشعر شعوراً رائعاً. السبب في ذلك هو أن التمارين تسبب تحرر أحد أفضل الأدوية المنقصة للشدة – المورفين الداخلي الطبيعي. هاكم كيفية عمل ذلك...

لا يميز جسدك بين التهديد العاطفي والتهديد البدني؛ لذلك حتى عندما تكونين قلقة خوفاً من حدوث أشياء سيئة، فإنه يبدو أن جسدك يرتكز بحماية نفسه بالقتال أو بالهرب–لكن في كثير من الأحيان لا يوجد من تقاتلينه ولا يوجد مكان تهربين إليه. ينفعل الجسد لكنه لا يجد طريقة لتحرير الشدة التي يعاني منها.

كلما قمت بالتمارين الرياضية، فإنك تساعدين جسدك على تنفيس توتر استجابة الشدة، مما يساعده على الشعور بأنه أهدأ وأسلم وأكثر صحة. بالإضافة إلى ذلك فإن التمارين الرياضية



تحرض دوافع الجسم الطبيعية للراحة والاسترخاء والتعافي. يعرف ذلك أيضاً بالاستجابة نظيرة الودية.

إن الاستجابة نظيرة الودية هي الشعور الحلو اللطيف التي تشعرين به في عضلاتك عندما تنتهين من القيام بعمل شاق أو حركات عنيفة. كما أنك تشعرين بارتفاع طبيعي في المزاج سببه تحرر المورفين الداخلي، أي أفيون الجسم الطبيعي.

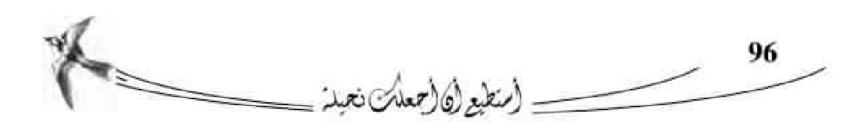
يؤثر ذلك بدوره إيجابياً على مزاجك، مما يجعلك أكثر وضوحاً عاطفياً وأكثر قدرة على العمل بشكل فعال- على التركيز والاسترخاء والنوم العميق.

لذلك في كل مرة تشعرين فيها بأنك لست بأحسن أحوالك، يمكنك أن تعطي جسدك دفعة إيجابية سهلة إذا قمت بتمارين رياضية نشيطة لمدة عشر إلى خمس عشرة دقيقة- أي حركة (بما في ذلك المشي) تزيد من معدل ضربات قلبك وتجعلك تتنفسين بعمق أكبر مما تتنفسين به الآن.

إطلاق العنان للرياضي الكامن داخلك:

إن القيام بالتمارين الرياضية يساعدك على بناء العضلات والتخلص من الشحم والشعور بشعور رائع. يسهم ذلك في الحصول على جلد أنقى، ووضوح فكري معزز، وأداء رياضي أفضل، ورغبة جنسية أقوى. لقد تبين أن بعض الحاثات التي تتحرر خلال إجراء التمارين الرياضية تبطئ بل حتى تعكس عملية الهرم.

لذلك لماذا لم تقومي بالمزيد من التمارين الرياضية حتى الآن؟



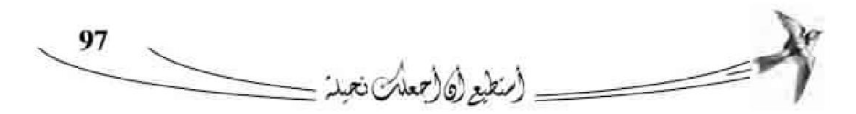
قـد يكون السـبب هو أنك في الماضي كنت تفكرين بإجـراء التمـارين الرياضية وتتخيلين نفسك تلهثين وتنفخين على جهاز التمـرين، أو تستـمعين إلى مدرب الرقص الرياضي وهو يصرخ "استشعري الحريق"، أو تنظرين إلى مرآة بحجم الحائط محاطة بأشخاص أكثر رشاقة منك بكثير بحيث يجعلك ذلك تشعرين بالرغبة في العودة إلى المنزل والتقيؤ.

ببسـاطة، إلى أن تقتلعي الشعـور السلبي المرتبط عندك بالتمـارين من جذوره، وتغرسي شعوراً جديداً إيجابياً، فإنك ستستمرين بإقناع نفسك بأنه "عليك" القيام بالتمارين ومن ثم تصفعين نفسك لأنك لا تصغين إليها.

سـوف أجعل، وأنا أوجهك في هذا التمرين التالي، فكرة تحريك جسدك أكثر قابلية، باستخدام القوة النفسية للتخيل الحي والترافق البسيط، لكي أخلق لديك حافزاً فائقاً للتمرين يمكنك تشغيله كلما أردت.

سـوف تفعلين ذلك بتشكيل محـرّض، أو مـرتكز، يربطك مع الشعور الجيد بالنفس. إن اختياري الشخصي المفضل للمرتكز هو ضغط الإبهام والوسطى على بعضهـا في نفس اليـد. يمكنك أن تختاري نفس المرتكز، أو أن تستخدمي أصابع أخرى إن شئت. الأمر سهل وغير واضح للعيان ويمكنك القيام به في أي مكان.

هاك كيف تجري الأمور...



قوة التحفيز- الجزء الأول

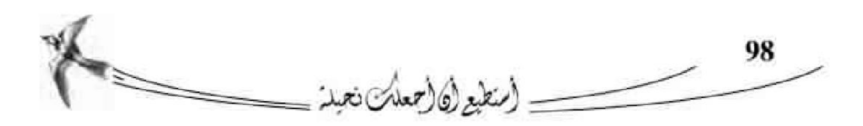
سنقوم بعد لحظات بتذكر أوقات كنت تشعرين خلالها بأنك متحفزة فعلاً، أو تذكر أي شيء تحبين فعلاً القيام به. ثم سنقوم بصنع رابط بين هذه المشاعر وضغط الأصابع بتكرارهما مع بعضهما، مرة بعد مرة.

عليك قراءة جميع الخطوات بعناية قبل القيام بالتمرين.

1. حددي على مقياس متدرج من 1 إلى 10 مدى تحفزك للقيام بالتمارين الرياضية. 1 هو الأضعف و 10 هو الأقوى.
2. فكري في شيء قد حفزك فعلاً من قبل. قد يكون ذلك شيئاً تحبينه خاصة، مثل هواياتك المفضلة أو العمل الذي تملئين فيه فراغك، أو حافز سياسي، أو وجودك مع شخص تحبينه أو إمضاء الوقت مع العائلة.

   إذا لم يخطر ببالك أي شيء مباشرة فاسألي نفسك، لو أنك قد ربحت اليانصيب، فكم سيكون مدى تحفزك للذهاب لأخذ الشيك؟ أو ما مدى الحافز لو كان عليك إنقاذ حياة صديق؟ أو ما مدى الحافز لقول "نعم" لو طلب أكثر شخص في العالم جاذبية الخروج معك في موعد؟
3. مهما كان أشد حوافزك في هذه اللحظة، فإنني أريد منك أن تتخيلي المشهد- انظري إليه بعينيك كما لو كان شاخصاً الآن. شاهدي مرة أخرى ما قد تشاهدينه، واسمعي ما قد تسمعينه، واشعري فعلاً بشعور المتحفز.

   دققي الآن في جميع تفاصيل المشهد. اجعلي الألوان أكثر غنى وسطوعاً ووضوحاً. اجعلي الأصوات أوضح وأقوى. مع بلوغ المشاعر ذروتها اضغطي الإبهام والوسطى على بعضهما.
4. استمري في استعراض فلم التحفيز ذلك. حالما ينتهي العرض أعيديه من جديد مرة وأنت تستشعرين طوال الوقت الحوافز وتضغطين إبهامك والوسطى على بعضهما. وأنت تشاهدين ما كنت تشاهدينه، وتسمعين ما كنت تسمعينه، وتشعرين بذلك الحافز.
5. توقفي! أرخي أصابعك. تمشي قليلاً.



هل أنت مستعدة لاختبار محرض التحفيز؟ اضغطي إبهامك وإصبعك على بعضهما وعودي الآن إلى العيش في ذلك الشعور الجميل. من المهم أن تدركي أن الشعور قد لا يكون بنفس القوة، لكن يمكنك أن تزيدي من شعورك بالتحفز في كل مرة تعيدين فيها هذا التمرين.

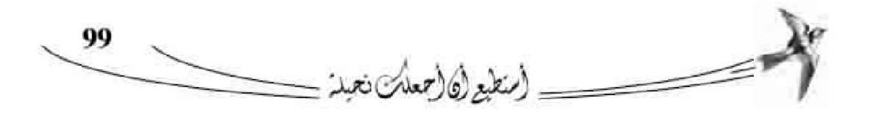
قوة التحفيز- الجزء الثاني

عليك قراءة جميع الخطوات بعناية قبل القيام بالتمرين.

1. حان الوقت لتشكيل ترابط بين الشعور بالتحفيز وتحريك الجسم. اضغطي إبهامك وإصبعك على بعضهما وتذكري ما يعنيه الشعور بالتحفز. تخيلي نفسك الآن وأنت تحركين جسدك بسهولة دون عناء طوال اليوم. تخيلي أن الأمور تسير سيراً مثالياً، تماماً على النحو الذي تريدينه، وأنت تجدين فرصاً أكثر فأكثر للاستمتاع بتحريك جسدك بطرق ممتعة. شاهدي ما ستشاهدينه، واسمعي ما ستسمعينه، واستشعري جمال ذلك الشعور. حالما تقومين بذلك كرريه مرة أخرى، وأنت لا تزالين تضغطين إبهامك وإصبعك على بعضهما، رابطة بشكل دائم التحفز مع التمرين.

2. أخيراً على مقياس من 1 إلى 10 ما مدى تحفزك لتحريك جسدك؟ كلما كان الرقم أكبر، ستجدين من الملائم إدخال التمارين في روتينك اليومي. وكلما كان الرقم أقل، تطلب الأمر منك التمرن على التمرين السابق.

من المهم أن تتذكري أنه مهما كانت رغبتك قوية في التغيير، فإنه لن يحصل إلاّ رويداً يوماً بيوم. لا يلزم منك أن تبدئي ببرنامج رياضي رسمي (إلاّ إذا كنت تريدين تطهير جلدك، وإنقاص تقلب



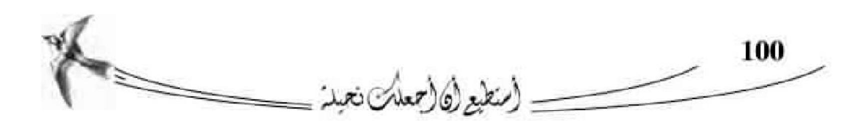
مزاجك، والشعور برغبة جنسية أفضل)، لكن يلزم منك أن تحركي جسدك. قومي بذلك كلما سنحت لك الفرصة. استخدمي الدرج بدل المصعد. أوقفي السيارة مسافة أبعد عن المكتب وامشي 2000 خطوة زائدة إلى العمل. تحركي، ارقصي. العبي أنواع الرياضة. استمتعي. ليس لديك سوى جسد واحد؛ لذلك فالأفضل لك أن تتمتعي به.

جليليان تود هنتر

نقص وزنها 16 كيلو غراماً


قبل

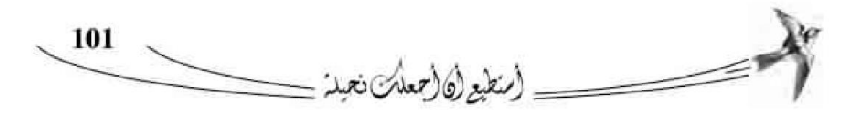

بعد



في عـام 1999 زاد وزني إلى حـوالي 71 كيلو غـرامـاً. صـرت أشعر بأنني متعبة وأن تركيزي ضعيف وأن حجم جسمي يسبب لي قلة الاحـترام للذات. كان الوقت قد حان لاتخاذ ما يجب. بعد أن فـشلت في العـديد من الحـمـيـات جـربت حـمـيـة مـراقـبي الوزن القـاسيـة. لقـد بلغت الوزن المنشـود لكن لـلأسف كـان الطعـام قـد اسـتـحـوذ على تفكيـري وعـاد الـوزن إلى التـراكم إلى أن وصلت لأقصى وزن بما يزيد على 79 كيلو غراماً.

اشـتـريت منشـورات بول مـك كينا لإنقـاص الوزن. وسـرعـان مـا مـلأتني بقـوة إرادة إيجابية لتعـديل موقفي من الطعام ومـن جسـدي. كانت هناك تقنيات يسـهل تعلمها، مما قدم لي مداخلة مـختلفـة لم أكن قـد فكرت بهـا من قـبل أبداً لإنقـاص الوزن والبـقـاء نحـيلة. أوضـحت لي كيف أفهم الإشـارات التي يرسلها لي جسـدي عندما أتناول الطعـام وكيف أتوقف عن تـناوله عندما أتناول ما يكفي. بدأ الوزن بالنقصان بسرعة وسهولة وسـرعان مـا بلغت هدفي المنشود بوزن 63 كيلو غراماً، وبقيت على ذلك الوزن!

مضت أربع سنوات وأنا لا أزال 63 كيلو غراماً: لم أعد بحاجة للتـفـكيـر فـي وزني وفـي اتبـاع حـمـيـة ولـم يعـد الطـعـام/الأكل شـغـلي الشـاغل. وجـدت خـلال السنوات الأربـع الماضيـة أن البـرنامج هـو البـسـاطة بحـد عينهـا. استبدلت عـاداتي القـديمة في تناول الطعام، أنا إنسـان نبـاتي الآن، ولقـد أدت ثقـتي الجديدة التي تشكلت عندي بسبب هذه الطريقة الإيجابيـة في التعامل مع الوزن إلى تمكني من



تغيير وظيفتي ومن طريقة قيامي بالتمارين الرياضية. ساعدتني هذه الثقة التي جاءت من عدم قلقي عن حجم جسدي في أن أصبح شخصاً ينظر نظرة إيجابية إلى الحياة.

جيليان تود هنتر





قامعات التوق

كيف تسيطر على رغبتك الملحة بتناول الطعام؟

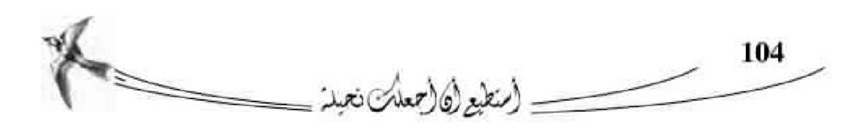
إذا شعرت في يوم ما برغبة ملحة لتناول الطعام، فإنك تعرفين أن شعور التوق للطعام كان شديداً بحيث كان يتطلب الإشباع الفوري. بالإضافة إلى ذلك فإن معظم توقك للطعام يكون لأنواع معينة من الطعام مثل الشوكولاته أو البيتزا أو كعكة الجبن. هاك كل ما تحتاجين لمعرفته:

> "لقد غيرني نظام بول. لم أعد آكل الشوكولاته منذ أن استخدمته".
> **إيلين هوبكنز**
> مدير

إن أي توق للعام قد شعرت به هو سلوك اكتسب بالتعلم

هذا يعني أنك لم تولدي به وإذا كنت قد تعلمته فإنه يمكنك أن تنسيه، في غضون دقائق قليلة فقط من الزمن عادة.

هناك تقنيتان في هذه الفصل. إذا كنت تعانين من توق لطعام ما، فإنني سأقدم لك طريقة بسيطة جداً لإنقاص أو حتى إلغاء



ذلك التـوق في أقل من دقيـقـتين. إذا كنت تريدين إعـادة برمـجـة دماغك لإيقاف توق معين وللأبد، فإنه يمكنك القفز مباشـرة إلى التقنية الثانية.

قامع التوق - رقم 1

الوصول إلى الشخص النحيل في داخلك:

إذا كنت تشعرين بتوق شديد الآن وتريدي أن تنقصيه فوراً، فاتبعي تعليماتي بحذافيرها وسوف تجدين أن توقك قد اختفى. قد يبدو الأمر سحراً، لكنه في الواقع علم ثابت.

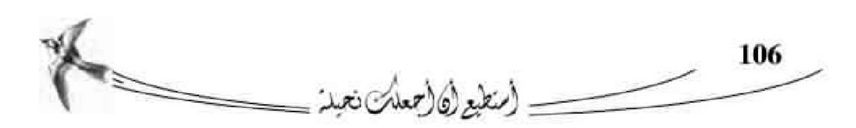
إن ما سنقوم به هو الدخول على نقاط وخز بالإبر محددة في جسدك. طور هذه التقنية المذهلة الدكتور روجر كالاهان مؤلف كتاب (الوصول إلى الصحة الداخلية). تسيطر كل من هذه النقاط على تدفق الطاقة في جسدك. بالقرع على كل نقطة، تماماً على التسلسل الذي سوف أشرحه، سوف تجدين أنك سوف تصبحين قادرة على التحكم بتوقك والاستمرار في حياتك.

قد تبدو هذه العملية غريبة في البداية، لكنها مجدية. يجب عليك أن تستطيعي التركيز فعلاً لعدة دقائق، ومن المهم أن تستمري في التفكير بالطعام الذي اخترته وأنت تقومين بهذه العملية وتنقصي توقك.

قامع التوق-رقم 1

عليك قراءة جميع الخطوات بعناية قبل القيام بالتمرين.

1. ركزي على توقك للحظة. ضعي علامة لمقدار التوق على مقياس من 1 إلى 10 حيث 1 أقل درجة و 10 أعلاها. هذا مهم لأننا نريد أن نعرف بعد لحظات كم نقص مقدار توقك.
لذلك فكري في الطعام الذي تتوقين إليه. على مقياس من 1 إلى 10 ما شدة توقك؟
2. استمري في التفكير بذلك الطعام الذي تتوقين إليه وباستخدام إصبعين من إحدى اليدين، اقرعي عشر مرات بقوة تحت كل عين.
3. اقرعي الآن تحت عظم الترقوة.
4. استمري في التفكير بالطعام الذي تتوقين إليه واقرعي تحت إبطك.
5. ضعي اليد الأخرى الآن أمامك واقرعي على ظهرها بين البنصر والخنصر.
6. افتحي عينيك- أغلقيهما الآن.
7. استمري بالقرع، افتحي عينيك، وانظري إلى الأسفل إلى الأيمن ثم إلى الأيسر.
8. استمري بالقرع وأديري عينيك 360 درجة مع عقارب الساعة، ثم 360 درجة عكس عقارب الساعة.
9. وأنت لا تزالين تفكرين بالطعام الذي تتوقين إليه، همهمي بالسطور الأولى لأغنية "سنة حلوة يا جميل" بصوت عال.
10. عدي الآن بصوت عال من 1 إلى 5 (1، 2، 3، 4، 5).
11. أعيدي مرة أخرى همهمة السطور الأولى لأغنية "سنة حلوة يا جميل" بصوت عال.



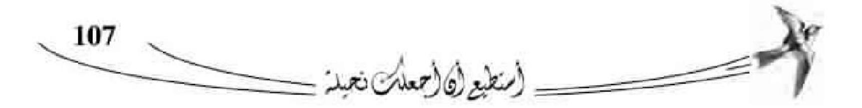
12. أعـيـدي الخطوات الأولى من التـمـرين. وأنت لا تزالين تفكرين بالطعام الذي تتوقين إليه اقرعي تحت عينيك عشر مرات.
13. اقرعي الآن تحت عظم الترقوة.
14. اقرعي الآن تحت الإبط.

حسناً. دعونا نتوقف للتحري- على مقياس من 1 إلى 10 ما الرقم الذي تعطينه الآن لشدة توقك للطعام؟

إذا لم تكوني قـد تخلصت من توقك بالكامل بعـد، أعـيـدي ببساطة كامل السلسلة مرة أخرى إلى أن تتخلصي منه. قد يتطلب ذلك إعادتها مرتين أو ثلاث مرات قبل أن تتخلصي بالكامل من التوق، مع أن معظم الناس يقولون إن توقهم للطعام ينخفض إلى مستوى ضئيل جداً من المرة الأولى أو الثانية.

لقد انخفض مستوى توقك للطعام الآن إلى مستوى ضئيل جداً. ربما قد يكون قد انتهى حتى بالكامل. إذا عاد التوق مرة أخرى، يمكنك ببساطة أن تعيدي العملية قدر ما تشائين، أو أن تقومي بإجراء تمرين "قامع النزوات" لإعادة برمجة نفسك للتخلص من ذلك التوق إلى الأبد.

> **"كم هذا عجيب. أستطيع أن أقول بصدق إنني لم آكل الشوكولاته منذ أن استخدمت نظام بول. كنت أتناول قبل هذا عشر قطع كبيرة في اليوم".**
>
> **جيل متشيل**
>
> عاملة اجتماعية



قامع التوق - رقم 2

أقدم في حصصي التدريسية شريطاً تلفزيوناً أظهر فيه وأنا أساعد شخصاً مدمناً على الشوكولاته يظهر استعداده لعدم تناول الشوكولاته بعد اليوم- في أقل من دقيقتين من الزمن.

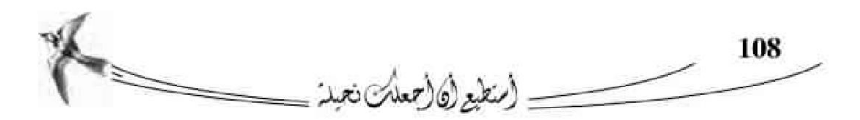
سوف أظهر لكم الآن كيف يمكن القيام بالشيء نفسه بأنفسكم- كيف تستطيعون أن توقفوا أنفسكم عن إرادة تناول طعام معين أبداً بعد اليوم. يختار معظم الناس الشوكولاته، أو الخبز، أو الكعك المحلى أو أية أطعمة خاصة أخرى قد تحولت من متعة يتناولها أحياناً لتحسين الشعور النفسي إلى إدمان يؤدي إلى تراكم كمية كبيرة من الشحم حول الوركين و الفخذين.

(تذكري أنه يجب عدم استخدام هذه التقنية إلاّ إذا كنت تريدين عدم تناول طعاماً معيناً طوال العمر! إذا كنت تريدين فقط إنقاص التوق، فعودي إلى فقرة "الوصول إلى الشخص النحيل في داخلك" عليك قراءة كامل هذه التقنية قبل أن تنفذيها).

قامع التوق-رقم 2

عليك قراءة جميع الخطوات بعناية قبل القيام بالتمرين.

1. فكري في الأطعمة التي تكرهينها- طعام يقززك فعلاً. (وافقت أخيراً إحدى النساء في حلقاتي التدريبية، والتي كانت تقسم أنها تحب أن تأكل كل شيء، بأن فكرة تناول طبق من شعر البشر مقززة.)



2. بعد ذلك، أريد منك أن تتخيلي تخيلاً حياً أن أمامك طبقاً كبيراً من الطعام الذي تكرهينه. تخيلي الآن شم ثم تناول الطعام الذي تكرهينه، في الوقت نفسه الذي تضغطين فيه الإبهام والخنصر على بعضهما.

تخيلي فعلاً قوامه في فمك وأنت تضغطين الإبهام والخنصر على بعضهما. تخيل مذاقه، وأنت تضغطين الإبهام والخنصر على بعضهما إلى أن تشعري بالقرف فعلاً.

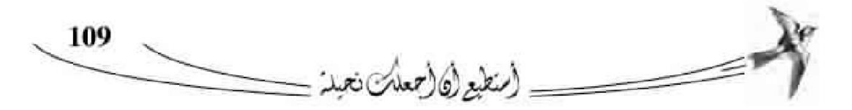
عندما تشعرين بشيء من الغثيان توقفي وأرخي أصابعك.

3. بعد ذلك، أريد منك أن تفكري في الطعام الذي تريدين التوقف عن تناوله. عندما تفكرين به، لاحظي أنه يمكنك تخيل شكل الطبق التي يحتوي الطعام.

4. اجعلي الآن صورة الطعام الذي تحبينه أكبر فأكبر فأكبر. اجعليه ضخماً، إلى أن يصبح أكبر منك. استمري في جعله يكبر ويكبر واجعليه يقترب منك أقرب فأقرب ثم اجعليه يخترق جسدك ويخرج من الطرف الآخر. (يقول معظم الناس أن هناك شعوراً غريباً يحصل مع مرور الصورة عبر الجسد- كما يحصل في قصص هاري بوتر عندما يمر شبح من خلال إنسان.)

5. هل أنت مستعدة؟ اضغطي الإبهام والإصبع على بعضهما وتذكري مذاق الطعام الذي تكرهين، في الوقت نفسه الذي تتخيلين فيه بعضاً من الطعام الذي تحبين. تخيلي الآن الطعام الذي تحبين ممزوجاً بالطعام الذي تكرهين.

تخيلي تناول نمطي الطعام معاً، الطعام الذي تحبين والطعام الذي تكرهين. استمري في تخيل مذاق وقوام نمطي الطعام معاً. استمري في تناولهما معاً في ذهنك من طبق كبير، ابتلعي نمطي الطعام واضغطي الإبهام والخنصر على بعضهما. استمري في تناول المزيد ثم المزيد والمزيد إلى أن لا تستطيعي تناول أي شيء. عندئذ توقفي.



6 . فكري الآن في الطعام الذي كنت تحبينه ولاحظي الفارق الذي حصل.

يمكنك إعادة هذه العملية قدر ما تشائين إلى أن تتخلصي نهائياً من رغبتك في تناول ذلك النوع المعين من الطعام. لن تعودي بعد اليوم عبدة توقك.





أسئلة كثيراً ما تُسأل
حول أبسط نظام
لإنقاص الوزن في العالم

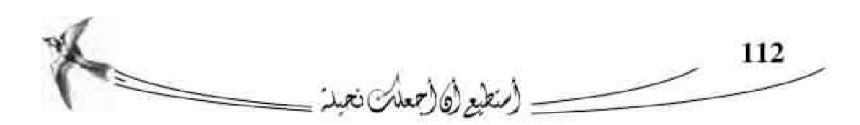
هاكِ بعضاً من أكثر الأسئلة التي تُسأل عندما يبدأ الناس بتطبيق هذ النظام. إذا لم تجدي جواب أسئلتك هنا، فيمكنك، أهلاً وسهلاً، أن ترسلي لنا بريداً إلكترونياً أو تأتي إلى إحدى حصص التدريس الحية التي نجريها ليوم واحد كل حصة، في أنحاء مختلفة من الولايات المتحدة الأمريكية.

يبدو النظام بسيطاً جداً. هل يفيد حقاً؟

نعم!

ماذا لو كنت بدينة جداً- هل لا يزال بإمكاني استعمال هذا النظام أم يتوجب عليّ أن أقوم بحمية أولاً؟

دعيني أوضح الأمر توضيحاً بيّناً- إن الحميات ومنطق الحمية هي في الأصل السبب الذي جعلك بدينة وأبقاك على تلك



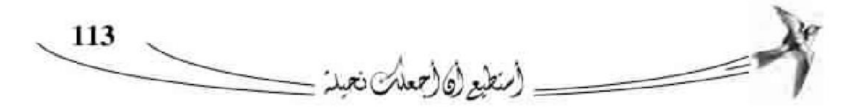
الحال. إذا نظرت فعلاً في الأدلة على تأثير الحميات على البدانة، فإنك ستستغربين كيف يمكن لمن يشجع الحميات أن يظهر وجهه أمام الناس.

سوف أكرر القول مرة أخرى: إن أي شيء أو أي شخص يحاول أن يفرض عليك ماذا وأين ومتى وكم تأكلين يعلمك أن تتجاهلي جسدك- وإذا كنت مفرطة البدانة فإن جسدك يقول لك إنه لا يحب أن تتجاهليه!

لا يهمني مقدار وزنك، أو ما إذا كنت بدينة طوال عمرك، أو ما إذا كان جميع أعضاء عائلتك بدينين- عندما تطبقين هذه النظام فإن وزنك سينقص، وستشعرين بأنك متحكمة بحياتك، وإن شعورك تجاه نفسك قد تحسن.

أرتاح جداً عندما أتناول الطعام وأنا جائعة، لكنني أشعر بالذنب إذا أكلت كلما أردت. هل أستطيع القيام بأحد الأمرين دون الآخر؟

لا. لا. لا. ثم لا. إن أحد أسوأ عواقب مؤامرة الحمية هي أن الذين يقومون بحميات متكررة محترسون دائماً لوجود شرطي الطعام خلفهم، خوفاً من أن يقبض عليهم وهو يستمتعون بالطعام ويرسلهم مرة أخرى إلى سجن المجاعة. لقد صُنع جسدك والطعام وقود له، وسيخبرك جسدك دائماً بما يريد حالما تتعلمين أن تستمعي إليه.



في كل مرة تأكلين فيها شيئاً لا تريدينه، فإنك تعززين فكرة أن هناك شخصاً غيرك وغير جسدك يعرف أكثر منك ما أنت بحاجة إليه- ومع أن هذا أمر جيد بالنسبة لصناعة الإعلانات الدعائية، فإنه كارثة عندما يتعلق الأمر بإنقاص الوزن.

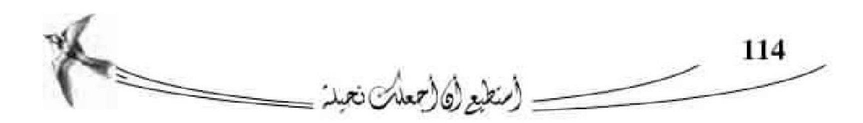
لا أستطيع ترك عضوية نادي الصحن النظيف مهما حاولت جاهدة- هل لديك اقتراحات أخرى؟

يبدو لي أنك لا تزالين تحاولين أن تفرضي إرادة النحول على نفسك، مما يشبه الذي يحاول أن يدخل المسمار في الخشب باستعمال مفك البراغي فقط. ليس أن مفك البراغي أداة غير نافعة، لكنها الأداة غير المناسبة للعمل الذي تريدين القيام به. ستجدين باستخدام خيالك بدل إرادتك أنه من السهل جداً ترك الطعام على طبقك بعيداً عن معدتك.

إذا كنت فعلاً مرتبكة حاولي ما يلي- أبعدي قليلاً من الطعام قبل أن تبدئي بالأكل واطرحيه جانباً أو ضعيه في طبق منفصل. تستطيعين عندها أن تأكلي كل ما هو موجود على طبقك (بفرض أنك فعلاً جائعة).

لقد مر أسبوع من الزمن ولم ينقص وزني شيئاً. ما هو الخطأ الذي ارتكبه؟

هل تقصدين خطأ آخر عدا عن أنك تقيسين وزنك قبل انتهاء أول أسبوعين؟



هناك قصة قديمة عن فلاح أعطى ابنته كيساً من البذور لتزرعها كي تتعلم الترتيب الطبيعي للغرس ورعاية الشخص لما يريده ومن ثم رؤيته ينمو ويكبر. ومع أنه قد أعطاها أبسط بذور الزراعة فقد بدا أنه لم ينبت أي شيء في الحقل.

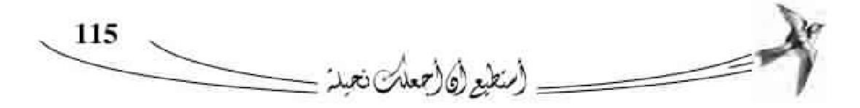
شاهد الفلاح ابنته يوماً تحفر لتخرج البذور وتمسكها في الضوء. عندما سألها ما الذي تقوم به، أخبرته إنها تريد رؤية ما إذا كان قد نما شيء بعد. ما لم تكن تدركه هو أنها كلما أخرجت البذرة من الأرض فإنها تمنعها من النمو في مكانها الطبيعي.

بالطريقة نفسها، إذا واصلت في قياس وزنك دون أن تسمحي للبذور بمد جذورها في عقلك الباطن، فإن الأشياء الوحيدة التي ستكبر هي معدتك ووركيك وفخذيك.

ما أفعل إذا تركت النظام (سقطت عن العربة)؟

لا حرج أبداً من ارتكاب الخطأ. هل مشيت وأنت طفلة دون تعثر من أول خطوة؟ وعندما تعلمت ركوب الدراجة هل ترنحت في البداية ووقعت بضع مرات؟ هل ارتكب أعظم الناجحين في العالم أخطاء في رحلتهم نحو النجاح؟

أفترض أنه من المحتمل جداً في الأسابيع القليلة الأولى أنك ستنزلقين وتفرطي في الطعام، أو ستنسين مؤقتاً اتباع القواعد. لا بأس في ذلك، كل ما عليك فعله هو العودة إلى اتباع القواعد مرة أخرى. يستغل بعض الناس الانزلاق الخفيف لمعاقبة أنفسهم



والقول بأنفسهم قد فشلوا من جديد؛ يعزون أنفسهم بحفلة طعام هائلة أو يتخلون ببساطة عن النظام، مستسلمين لحقيقة أنهم سيبقون على بدانتهم طوال العمر.

ليس هذه المرة! ببساطة عودي إلى اتباع القواعد، تناولي الطعام عندما تجوعين، استمتعي بكل لقمة منه وعندما تشعرين بأنك قد شبعت توقفي عن تناول الطعام.

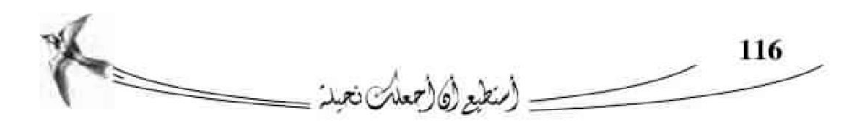
ماذا أفعل إذا كنت أريد أن آكل بشراهة؟

ليس غريباً مع تلاشي بعض أنماط الإفراط في تناول الطعام أن تظهر الرغبة الملحة في الأكل فجأة. عندما يحصل ذلك، اتجهي مباشرة نحو فصل قامعات التوق واقرعي واقرعي واقرعي حتى تتخلصي من توقك.

لكن ماذا لو كنت جائعة طوال الوقت؟

لا أحد يأكل طوال الوقت؛ على سبيل المثال: نادراً ما يأكل الناس في المرحاض أو أثناء النوم. المشكلة هي أنه بسبب السنوات الطويلة التي أجبرت فيها جسدك على ماذا ومتى يأكل فقد تعلم أنه إذا لم يخبرك بأنه جائع فقد يتعرض للمجاعة. يجب أن تؤكدي لجسدك أنه من الآن فصاعداً أن الطعام سيقدم له كلما احتاج إليه. تقومين بذلك بتناول الطعام عندما تجوعين (وبالتوقف عندما تظنين أنك قد شبعت).

إذا كنت فعلاً قلقة بشأن ذلك، فتذكري بأن تشربي كأساً من الماء أولاً (انظري الفصل الثاني) أو انتبهي إلى مشاعرك وامنحي نفسك بعض الحب والموافقة (انظري الفصل الرابع).



ماذا لو أستطع أن أعرف أنني قد شبعت؟

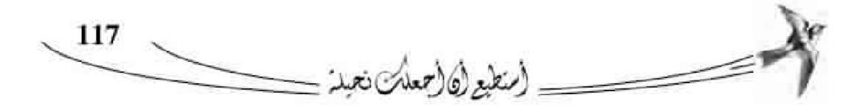
يعلمنا غاي هندريكس في كتابه الوصول إلى النشاط آلية يسميها "البقعة v" وهي تقع في الضفيرة الشمسية الموجودة تحت الأضلاع عند مركز الجسم. وهي في الواقع عضلة مصممة للتحكم في جريان الدم إلى المعدة. للأسف فهذه العضلة ضعيفة عند معظم الناس! مع ذلك فعندما تصبحين أكثر فأكثر حساسية لإشارات جسدك ستكونين قادرة فعلاً على الشعور بتلك البقعة وهي تغلق عندما يحصل جسدك على كمية كافية من الطعام.

حتى يحصل ذلك، توقفي إذا شككت بأنك قد تكونين قد شبعت، وأنت تعلمين أنه لا بأس بأن تكوني مخطئة- يمكنك دائماً العودة إلى تناول الطعام مرة أخرى إذا تبين لك أن جسدك لا يزال جائعاً.

ماذا لو كنت أشرب كثيراً؟

أنت لست بدينة بسبب ما تشربينه- أنت تعلمين أن هناك العديد من النحيلين مدمنون على الشراب. المشكلة الأساسية في شرب كمية كبيرة ليس زيادة الوزن، وإنما هي فقدان الوعي- وأنا لا أتكلم عن الشرب حتى الثمالة!

يشرب معظم الناس حتى لا يضطروا للتعامل مع ما يجري فعلاً في حياتهم- لكن وقد بدأت هذا البرنامج، فإن ما يجري الآن في حياتك هو عملية تغيير إيجابية مستمرة. اقترح، على الأقل في البداية، ألاّ تشربي وأنت تأكلين، لكن إن كان و لا بد، تأكدي من الاستمرار في اتباع القواعد الذهبية الأربعة للنظام.



(بالمناسبة، إن كنت تظنين أنك تعانين من مشكلة في الشرب، يستحسن أن تطلبي استشارة اختصاصية- يمكن لذلك فعلاً أن يبدل حياتك).

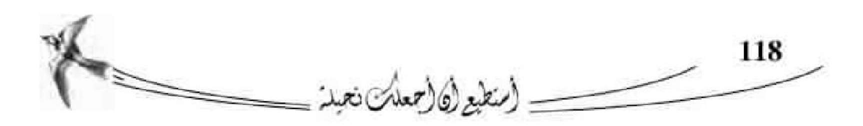
هل يمكنني أن أنقص وزني دون تمارين رياضية؟

بالطبع- تذكري الفصل الخامس. من المستحيل عملياً عدم التمرّن ما لم تكوني طريحة الفراش. (وحتى حينئذ لا بد أنك تتنفسين). سؤالي الوحيد لك هو أنه بالنظر إلى مدى سهولة تسريع إنقاص وزنك إذا حركت جسدك أكثر بقليل مما تقومين به الآن، لماذا تريدين إنقاص الوزن على الطريقة البطيئة؟

إذا قمت بمزيد من التمارين الرياضية، فهل ينقص وزني بشكل أسرع؟

لقد لاحظت أنه عندما يصل بعض الناس إلى نقطة التهور التي يقررون بها أنه يجب علينا "أن ننقص وزننا فوراً" فإنهم يبدؤون بتجويع أنفسهم ويمشون بقوة ويذهبون إلى النادي الرياضي، كل ذلك في يوم واحد. عندما لا ينقص وزن هؤلاء مباشرة (لأنهم يدفعون بأجسادهم إلى نمط صراع البقاء)، فإنهم يقررون أنهم قد تجاوزا الحدود ويتخلون عن كامل المشروع.

يمكن تحقيق أية مهمة لو وزعت على مراحل صغيرة بما يكفي؛ لهذا السبب من المفيد اختيار نوع ما من التمارين بمقدار ما يمكن القيام به بسهولة ومن ثم زيادته شيئاً فشيئاً كل أسبوع. تشعرين بهذه الطريقة بأنك متحكمة بكل خطوة من الطريق.



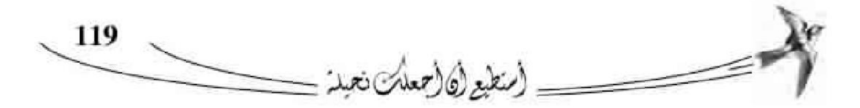
حالما تنجحين في القيام بالتمرين ثلاث مرات، فإنك ستستمرين بالقيام به طوال عمرك!

ما مدى نجاح هذا النظام؟ أريد أن أبدو كعارضة أزياء المجلات...

ذلك ما تريده العارضات في المجلات أيضاً. إن معظم الصور التي ترينها على أغلفة المجلات معدّلة رقمياً لتبدو مذهلة مما يجعلك تشترين المجلة. لا تمثل هذه الصور الحقيقة أبداً. بدلاً من مقارنة نفسك مع شيء غير موجود في الحقيقة، من الأفضل لك كثيراً أن تقارني نفسك بنفسك. هناك عدد أكثر مما يجب من النساء يقارن أنفسهن بصورة منمقة لفتاة غريبة على غلاف مجلة ويقررون أنهم غير نافعين كبشر. على الأغلب أنك سوف تشعرين بشعور أفضل بكثير لو سألت نفسك بدلاً من ذلك هذا السؤال:

ما مدى تحسني؟

لقد عشت في الواقع في مدينة نيويورك عدة سنوات، وسنحت لي الفرصة لألتقي بالعديد من أشهر عارضات العالم. لقد لفت انتباهي أنه على الرغم من أن العديد من هؤلاء الحسان كنّ فائقات في الجمال، غير أنهن كنّ بائسات جداً، وأعتقد أنه يمكن تفهم ذلك إذا عرفنا أنهن جائعات طوال الوقت! أدركت أنهن كنّ يمضين معظم أوقاتهن وهن يبحثن عن عيوبهن، ونادراً ما كنّ يشاهدن الوضع المثالي الذي كنّ في الواقع يعشنه.



وكما قال الفيلسوف الكبير غوته: "لا يهم كثيراً أين نقف، بل إلى إي اتجاه نتحرك." إن وضع البشر في أية لحظة إما يتحسن أو يسوء. إذا كنت تتحسنين فذلك رائع، وإن كنت تسوئين فأنت تعرفين الاتجاه الذي يجب أن تمشي فيه.

النظام يعمل بشكل رائع، لكنني قلقة من أنه سيتوقف. ما الذي أستطيع أن أقوم به لكي أتأكد من أنه سيستمر في العمل؟

من المهم أن تدركي أن النظام لا يعمل- بل أنت التي تعملين بشكل مثالي. وكل ما عليك فعله هو تناول الطعام عندما تجوعين. تناولي ما تريدين (وليس ما تعتقدين عليك تناوله)، كلي بوعي وتمتعي بكل لقمة، وتوقفي عندما تعتقدين أنك قد شبعت.

إن الجسد مذهل، وكلما زادت ثقتك بنفسك، كان مظهرك وشعورك أفضل.

يبدو لي أن ترك الطعام على طبقي إضاعة للطعام- ألا يمكنني أن أسكب كميات أقل؟

يمكنك بالطبع، لكن وزنك سينقص أسرع لو توقفت عن الاستماع لطبقك وبدأت بالاستماع إلى جسدك لتحديد كمية الطعام التي يجب أن تأكليها. فكري بالموضوع بالشكل التالي- حالما يوضع الطعام على الطبق فقد ضاع أصلاً. إذا كنت قلقة عليه فعلاً، احتفظي به حتى المرة القادمة التي ستأكلين فيها.



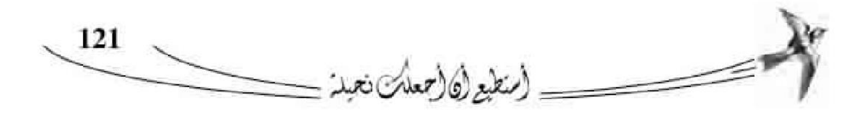
لقد بدأ ينقص وزني لكنه لم يعد ينقص أكثر. ماذا أفعل؟

1. هل تتناولين الطعام كلما جعت؟
2. هل تأكلين ما تريدين فعلاً، وليس ما تعتقدين عليك أكله؟
3. هل تأكلين بوعي وتستمتعين بكل لقمة؟
4. هل تتوقفين عندما تعتقدين أنك قد شبعت (حتى لو بقي طعام على الطبق)؟

إذا كنت تستطيعين أن تقولي نعم بصدق إجابة عن كل واحد من هذه الأسئلة، فالسر يكمن عندها في أن تبطئي من سرعة تناولك للطعام أكثر حتى!

هاكِ كيف تسير الأمور: تتمدد معدتك وتتقلص حسب كمية الطعام التي تحتويها. لقد كنت في الماضي تتناولين الطعام بسرعة كبيرة جداً إلى درجة أنك لم تكوني قادرة على سماع إشارة جسدك بأنه شبع. ونتيجة لذلك كنت تسمنين وتوسعين معدتك، مما يفرض الحاجة إلى مزيد من الطعام لإشباعك. عندما تبدئين بإنقاص سرعة تناولك للطعام، فإنك تصبحين مدركة لما تأكلين وأنت تأكلينه وتصبحين قادرة على ملاحظة إشارة الشبع بسرعة أكبر بكثير. صرت تتناولين كمية أقل من الطعام، وصرت تحتاجين إلى كمية أقل فأقل من الطعام حتى تشبعي.

لكن أجسامنا شديدة التأقلم. قد تكونين قد اعتدت الآن على تناول الطعام بالسرعة الجديدة الأبطأ بحيث أصبحت مرة أخرى غير واعية لما يدخل في جسدك وأنت تتناولين الطعام. عندما



تبطئين تناول الطعام أكثر، فإنك "تخدعين نفسك مرة أخرى لكي تعودي صاحية" وتصبحين قادرة من جديد على ملاحظة إشارات الشبع التي يطلقها جسدك.



ملاحظة أخيرة

نحن الآن في آخر الكتاب - وفي بداية حياة تتحكمين فيها بجسدك وما تحشين فيه (أو ما لا تحشين فيه!)

تذكري، هناك أربع أشياء يجب عليك القيام بها لتبقي نحيلة طوال العمر:

1. تناولي الطعام كلما جعت.
2. تناولي ما تريدين، لا ما تعتقدين عليك تناوله.
3. كلي بوعي واستمتعي بكل لقمة.
4. توفقي عندما تعتقدين أنك قد شبعت.

كل شيء آخر في الكتاب موجود لمساعدتك- وسوف يساعدك. لا يلزم أن تؤمني بما أقول، كل ما عليك فعله هو اتباع إرشاداتي. هل تحتاجين إلى مزيد من التحفيز؟ راجعي الفصل الثالث وأمضي بعض الوقت وأنت تشاهدين نفسك نحيلة. هل تجدين نفسك في حمى طعام مسعورة؟ راجعي المعلومات في الفصل الرابع المتعلق بالأكل العاطفي أو إذا كان الأمر ملحاً أكثر فراجعي قامعات التوق وانقري لتذهب مشكلاتك.

تذكري. أستطيع أن أجعلك نحيلة - لكن الأمر منوط بك لاتخاذ الإجراءات البسيطة اليومية التي تؤلف مع بعضها العادات المؤهلة للتحول. وهي عادات مصممة للاستمرار طوال العمر.

إلى أن نلتقي
بول مك كينا